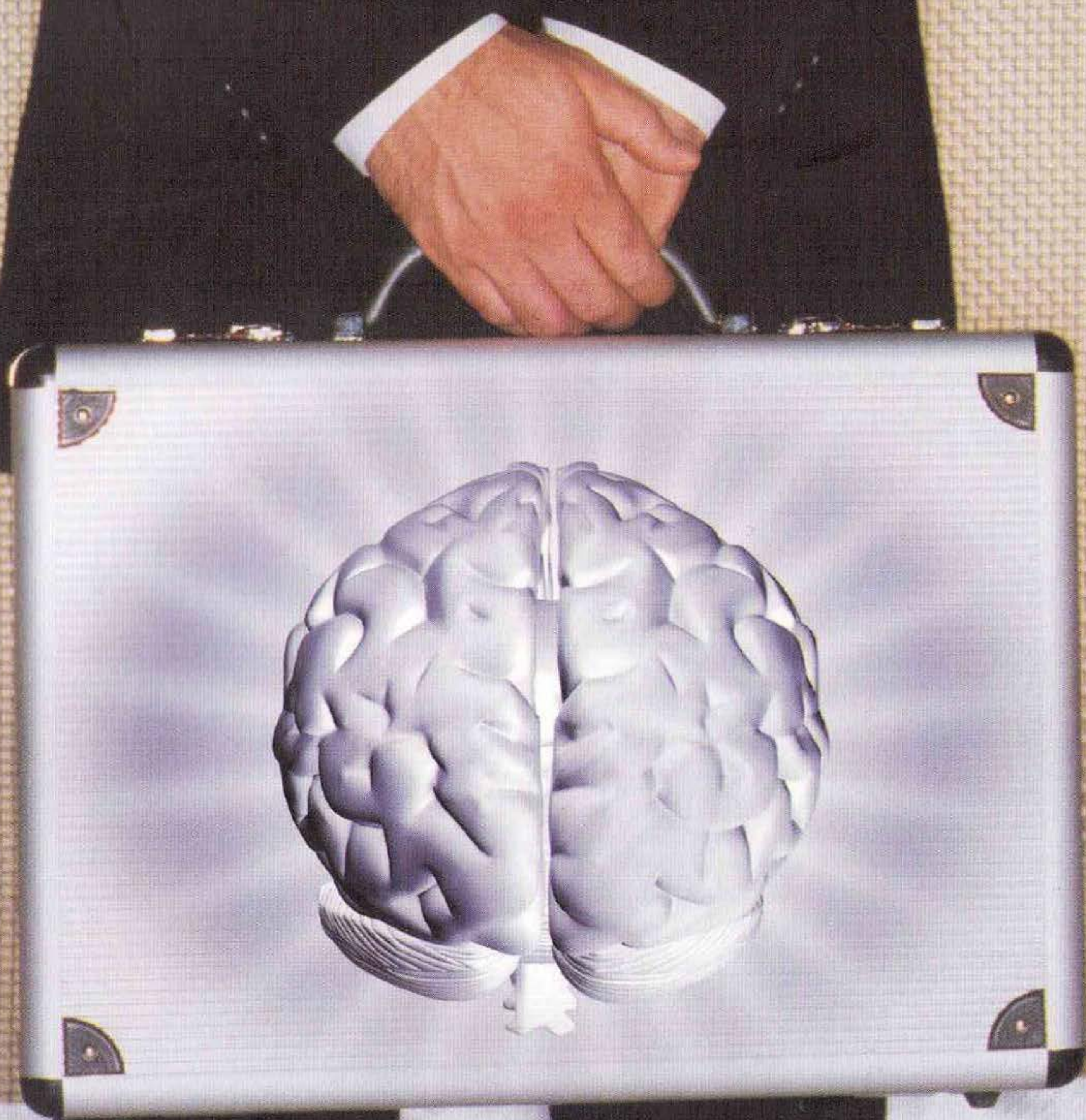
JAMES BORG

# PUTEREA MINȚII



**MIND POWER.** CHANGE YOUR THINKING, CHANGE YOUR LIFE
James Borg

This translation of MIND POWER. CHANGE YOUR THINKING, CHANGE YOUR LIFE, First Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

**PUTEREA MINȚII.** SCHIMBĂ-ȚI GÂNDIREA, SCHIMBĂ-ȚI VIAȚA
James Borg


**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**
**BORG, JAMES**
**Puterea minții: schimbă-ți gândirea, schimbă-ți viața /**
James Borg; trad.: Silvia Bratu. – Ed. a 2-a. – București: ALL EDUCATIONAL, 2013
Index
ISBN 978-973-684-786-8

I. Bratu, Silvia (trad.)

159.923.2



Editura **ALL EDUCATIONAL**: Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 – București
Tel.: 021 402 26 00
Fax: 021 402 26 10

Departamentul distribuție: Tel.: 021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi la: comenzi@all.ro
www.all.ro

Redactare: Monica Medeleanu
Tehnoredactare: Liviu Stoica
Corectură: Alina Bogdan
Design copertă: Alexandru Novac

Ilustrații de Bill Piggins

**JAMES BORG**

# PUTEREA MINȚII

## Schimbă-ți gândirea, schimbă-ți viața

Traducere din limba engleză de Silvia Bratu

*Sutelor de oameni care și-au dezvăluit gândurile și experiențele, unele dintre acestea regăsindu-se în paginile diferitelor capitole ale cărții.*

*De asemenea, cititorilor care sunt capabili să-și schimbe modul de a gândi și să ducă o viață mai satisfăcătoare.*

*Dacă există o credință care poate muta munții, aceasta este credința în puterea propriei tale minți.*

# Cuprins

*„(...) căci nu există nimic bun sau rău, ci gândirea face să fie astfel.“*

**William Shakespeare**

# Introducere

Oare poate exista ceva mai important decât gândurile noastre? Gândurile ne creează realitatea. Calitatea modului tău de a gândi determină calitatea vieții tale.

Procesul gândirii este implicat în tot ceea ce facem; este ceva ce folosim în fiecare zi din viața noastră. Și totuși, mulți dintre noi consideră acest proces ca fiind ceva de la sine înțeles. Mintea noastră lucrează fără încetare, dar majoritatea oamenilor nu se gândesc câtuși de puțin (!) la procesul gândirii. Întrucât acest proces se află la baza a tot ceea ce facem, cu siguranță niciun alt subiect de discuție nu este la fel de important. Ah, unul singur ar trebui menționat ca fiind mai important: respirația.

Despre ce se vorbește în această carte? Este vorba despre modul în care puteți atinge starea emoțională de bine și succesul în viața personală și profesională, controlându-vă gândurile și folosind această putere înnăscută a minții voastre, pentru a vă schimba atitudinile și comportamentul.

Veți avea un „prototip" cu ajutorul căruia vă veți elibera de tirania gândurilor ce vă limitează realizările – în *toate* aspectele vieții voastre – și care vă va arăta cum să le înlocuiți pe acestea cu o mentalitate care vă va permite să preluați conducerea. Să recâștigați controlul. Scopul acestei cărți este, așadar, acela de a vă stimula gândirea (un scop nobil, pentru o carte despre modul de a gândi!) și de a trezi în voi conștiența faptului că sunteți perfect capabili, cu puterea

pe care o aveți, să vă controlați gândurile, în loc să fiți voi controlați de ele.

În definitiv, numai mintea voastră este cea care poate să vă propulseze către succes – *sau* să vă țină pe loc. **Astfel că tot ce aveți de făcut pentru a vă schimba viața este să vă schimbați modul de a gândi.** Vom începe cu „temelia solidă" ce stă la baza credințelor și atitudinilor pe care le avem cu toții. Acestea ne conduc modul de a gândi, multe dintre ele fiind de natură să ne limiteze.

Am studiat mintea umană sute de ani (ce-i drept, doar se *simte* așa). La o vârstă fragedă, încercând să testez limitele a ceea ce își poate aminti un copilandru (cel care vă vorbește acum), am avut impresia că se modifică ceea ce cunoaștem astăzi drept „căi neuronale" ale creierului, astfel încât părea că, în acel moment, „cu cât îți amintești mai mult, cu atât îți amintești mai mult". Foarte curând, îmi era mult mai ușor să recit tabla înmulțirii de la 2 la 300 și alte calcule mentale decât să-mi amintesc nume, versuri ale cântecelor pop și multe altele. Toate acestea se întâmplau pentru că îmi „îndemnam" mintea să meargă din ce în ce mai departe cu calculele mentale.

Interesul meu pentru magie – pură coincidență – m-a apropiat și mai mult de minunile mecanismelor minții, întrucât magia se adresează creierului uman. Pentru că m-am specializat în acea ramură a artei cunoscută ca „magia minții", am avut parte de o legătură și mai directă și mai „sincronică".

Numărul pe care îl susțineam (mă flatez singur dându-i această denumire!), ocupându-mi timpul rămas liber în timpul studiilor, iar mai apoi ocazional, pe perioada angajării, se numea *Mintea și magia lui James Borg*. Interesant era faptul că cei mai mulți oameni găseau cu adevărat fascinantă partea cu „mintea". Citirea gândurilor, „controlul minții" și orice are legătură cu mintea pare să prezinte un mare interes pentru majoritatea oamenilor.

Sper, așadar, că această carte despre minte vă va lumina. Dacă rețineți fie și numai o idee sau două, care vă spun ceva și care vă conduc spre o viață mai împlinită, înseamnă că mi-am îndeplinit misiunea. Pe măsură ce avansăm în călătoria noastră prin cotloanele minții, vom vedea cum *suntem*, cu toții, ceea ce gândim. Cum credințele și comportamentul nostru ne-au definit. Vom vedea cum ne putem schimba punctul de vedere folosind modelul *Controlului Minții* pe care eu l-am folosit în diferite sesiuni de instruire și pe care l-am aplicat *pe mine însumi* de-a lungul anilor! Modelul se bazează pe principiile terapiei comportamentului emotiv-rațional (TCER), al cărei nucleu filosofic îl constituie scrieri și învățături ale filosofilor și anticilor de mai bine de două mii de ani.

Mă regăsesc „stând pe umerii unor giganți" care, de-a lungul timpului, au subliniat importanța gândirii corecte. De la filosofii stoici, precum Socrate, care spunea că „o viață necercetată nu merită trăită", și până la Epictet, care a spus că „ceea ce mă preocupă pe mine nu este felul în care sunt lucrurile, ci mai degrabă felul în care cred oamenii că sunt lucrurile". Shakespeare a observat în mod just că „nu există nimic bun sau rău, ci gândirea face să fie astfel". Ideea străbate secolele până la Norman Vincent Peale, care a accentuat puterea gândirii pozitive, iar mai recent până la psihoterapeutul american Albert Ellis, cel care a creat TCER – o terapie revoluționară, care s-a bucurat de un asemenea succes, încât a fost preluată de mulți alții, conducând la formularea terapiei cognitiv-comportamentale (TCC).

Este evident, prin urmare, că omul nu s-a schimbat prea mult de-a lungul mileniilor. Suferim încă de aceleași afecțiuni mentale cauzate de o minte necontrolabilă.

**Dar trebuie ca lucrurile să stea astfel?**

Stresul este o caracteristică a vieții moderne și nimeni nu poate spune cu totală convingere că nu e afectat de el. O viață lipsită de probleme este o iluzie. Frica și anxietatea ne cuprind pe toți și căutăm modalități de a recunoaște și de a aborda gândurile care dau naștere acestor emoții. Furia este una dintre emoțiile negative care își pun amprenta asupra noastră atât la nivel mental, cât și la nivel

fizic, iar controlul acestei emoții este o condiție a stării de bine, așa încât vom căuta modalități pentru a realiza acest control.

Așa cum ești ceea ce *gândești*, ești ceea ce *îți amintești*. Ne vom plimba de-a lungul „căilor neuronale" ale creierului și vom analiza modul în care sunt stocate amintirile, precum și modalitățile de mărire a capacității de amintire a celulelor nervoase. În final, vom vedea cum – înarmați cu noul nostru mod de a gândi – putem începe să ne transformăm visele în realitate. Singura diferență pe care o veți observa în ceea ce vă privește va consta în schimbarea *convingerilor* și *atitudinilor* – o magică „reacție în lanț" care pornește de la cognițiile voastre schimbate.

Am încercat să găsesc un echilibru între profunzime, cercetare științifică (lăsând la o parte jargonul) și lumea reală. Dacă extrageți din această carte doar câteva idei care vă vor ajuta să vă îmbunătățiți modul de a gândi – și să vă schimbați viața în bine – sarcina mea va fi fost îndeplinită. Motivația aflată la baza scrierii acestei cărți – la fel ca și în cazul celorlalte două cărți ale „trilogiei" – este aceea de a-mi *informa*, *educa* și *amuza* cititorii.

Puterea pe care o au citatele pline de înțelepciune de a schimba viața unui om este extraordinar de mare. Am presărat câteva astfel de citate în paginile care urmează. Poate veți dori să rețineți unul sau două citate ori să le notați, pentru a apela la ele din când în când.

Le sunt recunoscător sutelor de persoane care nu au ezitat să-mi împărtășească modul lor de a gândi – ceea ce mi-a adus clarificări considerabile –și să-mi povestească numeroase istorioare legate de experiențele, succesele și eșecurile lor din viața de zi cu zi. Vă spun tuturor că secretele voastre *nu* sunt în siguranță cu mine! Nu, serios vorbind, tot ce am făcut a fost să redau o parte din gândurile și pildele împărtășite de niște persoane (păstrând, evident, anonimatul).

Faptul că atât de mulți dintre voi ați putut să recunoașteți că modul „greșit" sau „negativ" de a gândi a fost ceea ce v-a împiedicat evoluția în viață și că ați găsit în modelul *Controlului Minții* un mod clar de a privi lucrurile în viitor a fost satisfăcător. De asemenea, cei dintre voi care au povestit cum o atitudine rezilientă și un proces de gândire „pozitiv" – după multă practică – v-a oferit posibilitatea de a obține lucruri bune și mari mi-ați dat o satisfacție și mai mare.

Trecutul, prezentul și viitorul vă sunt modelate de gânduri. Nu uitați: **modul vostru de a gândi este autobigrafia voastră**. Să începem, așadar, s-o așternem pe hârtie...

James Borg

# Partea 1

## „Gândul" contează

# CAPITOLUL 1

*Astăzi te afli acolo unde te-au adus gândurile de ieri,*
*iar mâine te vei afla acolo unde te vor duce gândurile de azi.*
Blaise Pascal

## *SUNTEȚI* CEEA CE GÂNDIȚI

Știați că, în medie, avem între 60 000 și 80 000 de gânduri în fiecare zi? Uluitor, nu-i așa? Aceasta înseamnă că, prin calitatea lor, gândurile noastre sunt responsabile de modul în care ne simțim și ne comportăm.

Dialogul interior al minții dumneavoastră este cel care răspunde de autobiografie. Modul în care gândiți vă poate propulsa pe culmile succesului – sau vă poate trage înapoi. Tot ce aveți de făcut, așadar, pentru a vă schimba viața, este să vă schimbați *gândirea*.

Vă controlați mintea? Sau mintea este cea care vă controlează? Atunci când vă dați seama că *voi* vă aflați la conducere, toate lucrurile sunt posibile.

Felul în care vă simțiți în fiecare zi este determinat exclusiv de modul vostru de a gândi. Atât timp cât este vorba despre propria voastră viață, vorbim de reușită sau eșec. Ori una, ori alta. Viața este o luptă – mai mult sau mai puțin – pentru noi toți. Ne confruntăm cu dezamăgiri, griji, frustrări, dificultăți financiare și discuții despre iminentul sfârșit al lumii, ca să nu mai vorbim de traumele provocate de necesitatea înfruntării unui alt „dezastru natural" – ființele umane.

Deși a da vina pe alții sau pe „scenariul" propriei noastre vieți – pentru faptul că *ne determină* să ne simțim furioși, stresați, triști, dezgustați, neliniștiți sau în orice alt mod – ține de natura umană,

adevărul este că *gândurile* pe care le avem sunt cele ce dictează felul în care ne simțim și determină, ulterior, comportamentul nostru.

Deveniți ceea ce gândiți. Nefericire, durere, probleme, iubire, bunătate, speranță? Răspunsul la această întrebare va determina, în mare măsură, felul în care vă veți simți.

Modul în care facem față acestor provocări de zi cu zi și măsura în care ne îngrijorăm se reduc, pur și simplu, la ceea ce gândim despre situația respectivă. Care este „filtrul" prin care privim lumea?

În cuvinte simple, dacă nu-i putem schimba pe ceilalți și nici circumstanțele propriei vieți, putem schimba măcar ceea ce se află sub **controlul** nostru. Putem folosi *puterea minții* – ne putem schimba modul de a *gândi*, care, la rândul său, modifică felul în care *ne simțim*, atunci când ne confruntăm cu o anumită situație.

Această tehnică neglijată este extrem de eficientă; rădăcinile ei se regăsesc în timpuri străvechi. De-a lungul secolelor, au vorbit despre ea filosofi și alți mari gânditori. Mai recent – acum ceva mai mult de 50 de ani – psihologul clinic Albert Ellis a contribuit, prin terapia comportamentului emotiv-rațional (TCER), la trezirea conștienței în ceea ce privește importanța schimbării modului de gândire „negativ", care este nesănătos. Propriile mele studii de psihologie socială și cognitivă au devenit mult mai interesante grație studierii tehnicilor lui Ellis, care au pregătit terenul pentru terapia cognitiv-comportamentală (TCC) – o terapie din zilele noastre care se bucură de un succes imens.

Noi suntem niște norocoși, întrucât, începând cu anii 1990, știm mult mai multe despre creier. Știm că dezvoltarea legăturilor dintre neuroni (celule nervoase) este responsabilă pentru dezvoltarea creierului. Cu cât creierul este folosit și „testat" mai mult, cu atât legăturile dintre neuroni devin mai puternice și se înmulțesc, formându-se un număr și mai mare de conexiuni. Aceste descoperiri importante au revoluționat modul nostru de înțelegere a felului în care **simplul act de „a gândi" produce modificări la nivelul creierului**. Poate ați auzit termenul de „plasticitate", folosit în legătură cu modul în care experiențele pe care le trăim ne modelează creierul.

Oare poate exista ceva mai important decât gândurile noastre? Procesul gândirii intervine în tot ceea ce facem; este un proces de care ne folosim în fiecare zi a vieții noastre. Și, totuși, mulți dintre noi consideră acest proces ca fiind ceva de la sine înțeles. Mintea noastră lucrează fără încetare, dar majoritatea oamenilor nu se gândesc (!) câtuși de puțin la procesul gândirii. Cu siguranță, însă, nu există niciun alt subiect de discuție la fel de important, întrucât acest proces se află la baza a tot ceea ce facem.

Gândiți-vă puțin. Uitați-vă în jur. Tot ceea ce vedeți a fost mai întâi un gând în mintea cuiva. Modelul unui scaun, coperta unei cărți, ceasul deșteptător, laptopul care vă permite să lucrați chiar și atunci când nu vă aflați acasă sau la birou. Haideți să ne uităm mai bine și la lucrurile „mari": computerul acela (din care a rezultat laptopul menționat anterior), inventarea acelui mijloc de comunicare numit telefon; după care – linia telefonică interurbană terestră fiind un lucru de la sine înțeles – a apărut gândul referitor la un dispozitiv care să ofere o mai mare mobilitate. Și ce spuneți de televizorul acela – produs al unui gând care spunea că miraculosul tub catodic inițial ar putea fi transformat într-un ecran plat? Sau aeroplanul care se poate ridica cu ușurință până la o înălțime de peste 9 000 de metri...

Cred că ați prins ideea. Toate eforturile umane din domeniile în care s-au realizat invenții de mare importanță, progresele realizate în medicină, descoperirile în domeniul nutriției, ingineriei, arhitecturii, afacerilor – toate au fost, la început, un gând în mintea cuiva.

Mai mult decât atât, acel „cineva" a ales să încerce să-și pună în aplicare ideea, în loc să aleagă o variantă simplă, de genul: „n-o să iasă; ideea e ridicolă; n-am încredere în...; lucrurile sunt bine așa cum sunt; o să râdă lumea de mine...; e imposibil". Dar noi – fiecare dintre noi – ce gândim? „Nu mă pricep la așa ceva..." și așa mai departe.

**Așa cum am spus mai sus, mintea ne poate impulsiona să facem lucruri minunate sau ne poate trage mereu înapoi.**

## Controlați-vă mintea sau vă va controla *ea*

Suntem, așadar, cu toții, produsul gândurilor noastre. Secundă după secundă, minut după minut, creăm în mintea noastră un comentariu continuu, care va genera, în cele din urmă, o *acțiune* sau o *intenție*, precum și un sentiment.

Întrebarea cea mai importantă este următoarea:

> ***Voi* sunteți cei care vă controlați mintea?**
> **Sau vă lăsați controlați de *ea*?**

De vreme ce gândurile voastre generează un sentiment, s-ar putea să vă fi amăgit singuri cea mai mare parte din viață, crezând că *nu puteți face nimic în legătură cu modul în care vă simțiți*. Dar am să vă spun cel mai bine păstrat secret din lume – cu toții avem puterea de a schimba modul în care ne simțim. Se numește puterea minții. Și este cu totul și cu totul la dispoziția voastră.

Mintea noastră, cea care generează un sentiment anume, este atât de generoasă încât ne oferă posibilitatea de a *schimba* acel sentiment, dându-ne puterea de a face acest lucru. Vă simțiți derutați? Aveți tot dreptul. Dar priviți lucrurile, preț de o clipă, din această perspectivă: **nu sunteți mintea dumneavoastră**.

Drept dovadă, luați în considerare faptul că sunteți în măsură să vă *urmăriți* mintea.

Atunci când nu se află nimeni în preajma dumneavoastră și ați rămas doar cu propriul „dialog interior", începeți să urmăriți gândurile care vă trec prin minte. Stați liniștiți preț de numai două minute și ascultați dialogul – urmăriți-l de pe poziția de observator pasiv. Nu faceți comentarii asupra gândurilor respective, ci doar observați-le – sunteți un simplu spectator. Observați, de asemenea, dacă sunteți tentați să acceptați unele dintre gândurile negative care e posibil să vă fi trecut prin minte.

Ei bine, ce minunății a produs mintea dumneavoastră în timp ce așteptați să treacă acele interminabile două minute? A fost ceva de genul următor? (Exemplul este real.)

„Hmm, tavanul are nevoie de o nouă zugrăveală... acolo e un păianjen? La ce oră am zis că mă întâlnesc cu Natasha? Cred că arată grozav după două săptămâni petrecute la soare... pielea mea e atât de uscată și plină de pete... aparatul de aer condiționat face atâta zgomot... eu n-am să arăt niciodată atât de fermecător ca Natasha... camera asta e atât de înghesuită... cred că va trebui să iau hainele de la curățat astăzi... nu pot s-o sufăr pe tipa cea nouă de la curățătorie... oare unde am pus biletul acela? Or fi trecut cele două minute...?"

Presupunând că ați reușit să redați gândurile care v-au ținut mintea ocupată, tocmai ați demonstrat faptul că vă aflați *în afara* minții dumneavoastră. Vă urmăreați gândirea. Prin urmare, *aveți* **puterea de a vă controla mintea** (dacă vă propuneți acest lucru), **în loc să lăsați *mintea* să vă controleze**.

Recunoașterea acestui fapt simplu ar putea schimba complet viața a milioane de oameni. Și, totuși, nu este ceva suficient de larg acceptat, încât să fi pătruns în întreaga societate – cu excepția norocoșilor care au realizat „dualitatea" capacității minții umane și care au folosit acest lucru, obținând beneficii importante.

Acești oameni își urmăresc, pur și simplu, cu atenție dialogul interior, recunoscând că el precede întotdeauna o acțiune sau o atitudine (și, prin urmare, un sentiment). Așadar, ei încearcă – ori de câte ori este posibil – să înlocuiască gândurile negative sau autodistructive cu unele pozitive sau optimiste.

Personal, am luat contact cu acest domeniu în perioada dinaintea adolescenței, răsfoind într-o vacanță o carte veche „destinată adulților", având coperți cartonate și un text greoi care se întindea pe sute și sute de pagini ce nu se mai terminau – toate îngălbenite de vreme și de umezeală – și mirosul acela de mucegai care amintea

de Sfântul Graal al fanteziilor copilăriei, *Cartea vrăjilor* (totul se întâmpla, evident, înainte de *Harry Potter*!). Am descoperit atunci un citat – singurul text scris cu litere cursive – care a avut la vremea respectivă un efect profund asupra mea, ce continuă să se exercite și astăzi. A fost un moment „Evrika":

*Poate că rezultatul va fi același, indiferent dacă ești optimist sau pesimist. Dar optimiștii se simt mai bine.*




Pentru mine a fost un moment decisiv – o simplă „schimbare a poziției comutatorului" mi-a schimbat modul de a gândi.

De ce, m-am gândit eu, să-ți consumi energia nervoasă întreținând gânduri *negative*, când **același** proces de gândire te-ar putea conduce către o stare de optimism (fără niciun efort suplimentar!)? Ca să folosesc o expresie la modă în zilele noastre – și foarte potrivită – era „simplu ca bună ziua".



**Puterea de a schimba viața unui om pe care o au citatele pline de înțelepciune este extraordinar de mare.**

Am așternut în grabă aceste cuvinte pe hârtie, ca să nu le uit. Și pentru că m-am întors de atâtea ori la ele, atunci când, în cele din urmă, am pierdut „prețioasa" bucată de hârtie, cuvintele îmi erau, evident, întipărite în minte. Mintea a fost un loc foarte potrivit pentru ele, căci totul a reprezentat o schimbare imediată a modului de a gândi, ducând la înlocuirea gândurilor negative cu unele mai optimiste.

Acest lucru mi-a întărit convingerea că, dacă suntem singurii responsabili de „fabricarea" gândurilor, înseamnă că suntem responsabili (și capabili) de a *schimba* acele gânduri. Așa încât trecerea la un cadru mental mai sănătos, mai optimist nu părea a fi o sarcină *imposibilă*.

Acest lucru presupunea, desigur, schimbarea unui obicei cu rădăcini adânci. Pentru majoritatea oamenilor, a se aștepta la dezamăgiri, frustrări, nefericire și pierderi reprezintă un mecanism folosit pentru *a face față* anumitor situații în viață:

„Cred că o să plouă sâmbătă, când vom face grătarul."

„Pun pariu că trenurile vor avea iar întârziere."

„N-o să mă descurc niciodată cu programul acesta de contabilitate."

„Eu nu câștig niciodată la loterie."

„O să vezi că n-o să mă sune (după prima întâlnire)."

Ceea ce este dincolo de orice îndoială e faptul că, de vreme ce sentimentele *sunt rezultatul* gândurilor, vă veți simți cu atât mai rău cu cât veți da mai multă atenție gândurilor pesimiste. Să presupunem că v-ați putea schimba modul obișnuit de a gândi și ați putea „reformula" în mod filosofic gândurile referitoare la cele de mai sus:

„Sper ca vremea să fie bună când vom face grătarul. Iar dacă plouă, fie și așa – ne vom simți bine oricum."

„Să sperăm că trenul va veni la timp astăzi."

„Programul acesta nou de contabilitate este enervant, dar o să-i dau eu de cap. Lucrez cu el de numai două zile."

„Ei bine, până acum n-am avut norocul să câștig la loterie, dar cineva trebuie să și câștige."

„S-ar putea să mă sune – mi s-a părut că ne-am înțeles bine."

Simpla schimbare a **dialogului interior** va avea un efect asupra dispoziției dumneavoastră și asupra fiziologiei. Nu s-a produs o schimbare completă în ceea ce privește elementele factuale ale „activităților". Grătarul, trenul, programul de contabilitate, loteria și întâlnirea există încă. Ceea ce s-a schimbat este o *credință* față de circumstanțele fiecărui eveniment. Am schimbat poziția comutatorului de la un mod negativ de a privi lucrurile la unul pozitiv. O schimbare de atitudine. Vă *simțiți* mai bine.

Puteți, desigur, întâlni oameni care par să fi avut noroc la loteria genetică și au o perspectivă optimistă naturală. Dar când stați de vorbă cu mulți dintre ei – așa cum am făcut eu – descoperiți că, la un moment dat, ei au făcut din aceasta o *alegere*. Au fost nevoiți să învețe cum să se modeleze pe ei înșiși pentru a ajunge la acea stare psihică, învățând pur și simplu să-și schimbe modul de a gândi despre lucruri, de a privi viața. La fel ca și în cazul nostru, al tuturor, atitudinea lor față de viață are ca sursă un singur lucru: gândurile lor.

Caracteristic gândirii negative este faptul că vă invadează viața în general.

- **Vă împiedică să faceți anumite lucruri.**
- **Să profitați de oportunitățile care apar.**
- **Să faceți ca lucrurile să se miște.**

Prima condiție este aceea de a recunoaște, față de dumneavoastră înșivă, că aveți tendința – sau poate acest lucru se întâmplă doar ocazional – să adoptați un mod negativ/pesimist de a privi viața și situațiile în care vă aflați. Amintiți-vă, apoi, un lucru extrem de important (mesajul de bază al acestei cărți):

**Sunteți ceea ce gândiți – gândurile voastre determină modul în care vă simțiți.**

Între timp au fost elaborate numeroase studii științifice, având ca obiect modul pozitiv sau negativ de a privi viața. Fără îndoială că veți fi auzit deseori despre cei doi factori pereche, optimismul și pesimismul, în legătură cu așa-numita perspectivă a paharului „pe jumătate plin" (viziunea *optimistă*) sau „pe jumătate gol" (viziunea *pesimistă*). Cu alte cuvinte, modul în care priviți conținutul unui pahar este similar modului în care priviți lucrurile în viață.

Sau, așa cum a spus-o un umorist:

„Eu înțeleg lucrurile în felul următor: gazda încearcă să mă determine să plec mai repede de la petrecere."

## „Schimbarea poziției comutatorului"

De pe poziția în care ne aflăm acum – câteva zeci de ani mai târziu –, după realizarea a numeroase cercetări științifice în domeniul psihologiei și studii în ceea ce privește funcționarea creierului uman, putem spune că, pe lângă faptul că reprezintă cea mai bună alegere, acest „optimism" influențează deseori rezultatul în anumite situații – prin faptul că vă modifică acțiunile și sentimentele. Acest lucru, la rândul său, vă determină în primul rând:

- să urmăriți un „scop";
- și să vă creați situații favorabile, pentru a încerca să realizați scopul respectiv.

Firește că optimismul nu vă garantează că veți câștiga milioane la loterie – dar *vă poate determina* măcar *să mergeți să vă cumpărați un bilet* (când te gândești câți oameni se plâng că n-au câștigat niciodată... dar nici nu și-au cumpărat vreodată bilet!).

Așa cum veți vedea în cuprinsul cărții, acea simplă *„schimbare a poziției comutatorului"* din mintea dumneavoastră vă va conduce la un mod cu totul și cu totul nou de gândire. Calitatea vieții voastre se va schimba nemăsurat. Cu toții ne-am obișnuit cu ideea că exercițiul fizic contribuie la menținerea stării de sănătate. Dacă suntem conștienți că există disfuncționalități la nivelul corpului fizic – sau ni se spune acest lucru –, putem încerca să luăm măsuri.

Mintea pare să fi rămas în plan secund. Am renunțat atât de mult la partea mentală a vieților noastre, încât aproape că am ajuns la apatie: gândim, acceptăm factorii stresori pe care viața ni-i scoate în cale, încercăm să le facem față (sau nu), ne plângem de felul în care merg lucrurile în lume – și ciclul continuă.

Așa cum luăm măsuri pentru a avea o stare de bine în plan fizic, ar trebui să luăm măsuri și pentru o stare de bine la nivel mental.

De ce? **Pentru că ești ceea ce gândești.**

Fie că este vorba de viața personală sau de viața profesională, nu există nicio îndoială asupra faptului că satisfacția și succesul vor apărea numai atunci când gândurile pe care le aveți sunt cele corecte.

Modul în care gândiți va determina ceea ce veți *face* în lumea exterioară, precum și felul în care *reacționați* la ceea ce „viața vă scoate în cale" – cu alte cuvinte, experiențele pe care le trăiți.

### Creierul vostru este o farmacie

Întrucât ești ceea ce gândești, în capitolul următor vom analiza tipuri nefolositoare și distorsionate de a gândi și emoțiile pe care acestea tind să le genereze. Întrucât scopul cărții este acela de a vă ajuta să vă schimbați modul de gândire, trebuie să știți cum să vă con-

*Gândirea nu este ceva care ți se întâmplă. Este ceva ce faci.*

trolați gândurile. Prin urmare, vă va fi de folos să știți cum începe procesul gândirii și unde vă poate duce acest proces.

**Dacă înțelegeți un anumit lucru, sunteți în măsură să controlați acel lucru – în loc să-i permiteți să vă controleze el pe voi.**

Ceea ce este cu adevărat incitant în studiul minții și al creierului este dezvoltarea continuă a aparaturii de scanare a creierului apărută în anii 1990. Putem „vedea" procesul gândirii pe măsură ce acesta se derulează.

Dacă ar fi să rețineți doar un singur lucru din această carte, vă rog să rețineți ceea ce urmează: creierul vostru este precum o farmacie care nu se închide niciodată, distribuind substanțe chimice la orice oră. Fiecare gând pe care îl aveți produce o reacție biochimică – unii reacționând mai mult decât alții, în funcție de intensitatea emoțională a gândului. Mintea și corpul sunt legate în mod inextricabil. **Gândirea voastră generează emoții care produc substanțe chimice**. Unele dintre aceste substanțe vă vor *ajuta*, altele însă vă vor *face rău* (le vom trece în revistă curând).

De asemenea, puțin mai târziu vom cerceta ceva mai detaliat și stresul/anxietatea și furia. Atunci când ne aflăm într-o permanentă stare de stres psihic, eliberarea constantă a substanțelor chimice, generate de emoțiile pe care le trăim, ne deteriorează în timp starea de sănătate.

Așa cum veți vedea, aceste emoții negative, împreună cu o mulțime de alte emoții pe care le trăim în fiecare zi, sunt responsabile pentru declanșarea unui atac al substanțelor chimice nocive care ne afectează nu numai pe moment, ci produc efecte mult după aceea. Știm cu toții ce înseamnă să ne îmbolnăvim sau să avem acea stare de rău, după ce am trecut prin niște perioade dificile, în care am fost nevoiți să ne luptăm cu gândurile negative ca răspuns la o situație grea (fie ea reală sau imaginară), și care este efectul direct asupra sistemului nostru imunitar.

Invers, eliberăm și substanțe chimice bune sau „pozitive", atunci când avem gânduri bune, care generează emoții pozitive și care ne îmbunătățesc starea fizică și psihică. Aceste substanțe întăresc sistemul imunitar și capacitatea sa de apărare.

Cum putem să dăm dispoziții acestei „farmacii" din creier să distribuie fie substanțe chimice benefice, fie substanțe dăunătoare? Simplu – prin modul de gândire pe care îl alegem.

Acest mod de gândire este apoi implicat într-un *ciclu de răspuns*:

- așadar, cu cât gândurile dumneavoastră sunt mai pesimiste, cu atât vă simțiți mai rău, ceea ce vă determină să aveți gânduri *și mai* pesimiste, pentru ca apoi să vă simțiți și mai **rău**;
- cu cât gândurile dumneavoastră sunt mai optimiste, cu atât vă simțiți mai bine, ceea ce vă determină să aveți gânduri *și mai* optimiste, pentru ca apoi să vă simțiți și mai **bine**.

În acest ciclu de răspuns se creează o cascadă de substanțe chimice benefice și dăunătoare. (Puteți vedea cât de ușor cad pradă depresiei anumite persoane, atunci când se derulează acest proces.)

- Aveți gânduri bune – generați emoții bune – produceți substanțe chimice bune – vă **simțiți bine**.
- Aveți gânduri rele – generați emoții rele – produceți substanțe chimice rele – vă **simțiți rău**.

Acesta este modul în care funcționează legătura dintre minte și corp.

## Cum se formează (și cum arată) un gând

Totul începe cu un gând.

Ceea ce este important să știți despre gândurile voastre este faptul că fiecare gând produce în creier activitate electrochimică. Cum așa? Ei bine, sistemul nostru este alcătuit din două elemente:

1. Sistemul nervos (electric).
2. Sistemul endocrin (chimic).

Să vedem ce *este*, de fapt, gândul și cum arată el. Creierul este format din neuroni (sau celule nervoase) – vezi Figura 1.1. Există în jur de 100 de miliarde de neuroni și fiecare dintre aceștia arată ca un copăcel căruia îi cresc cresc continuu noi „ramuri", cunoscute sub denumirea de dendrite (vom vorbi mai mult despre acest subiect atunci când vom vedea ce este memoria). Neuronii primesc mesaje prin intermediul dendritelor. Cu cât numărul dendritelor este mai mare, cu atât există mai multe „legături" cu alte celule și cu atât este mai accesibil gândul. Aceste ramuri sunt implicate în procesul primirii și mai apoi al consolidării tuturor informațiilor transmise de simțuri.

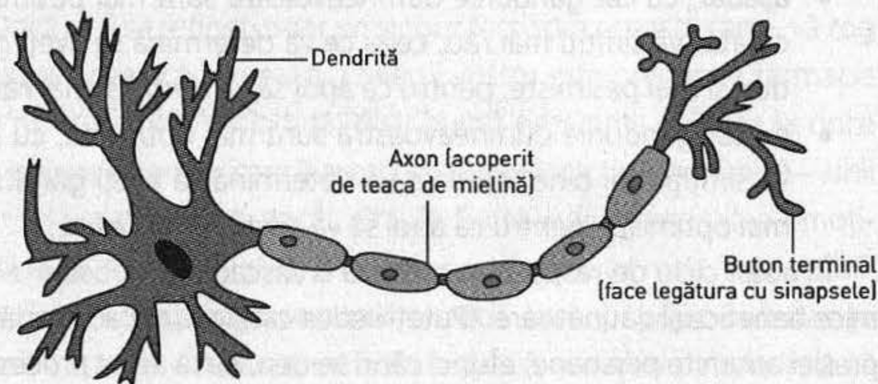
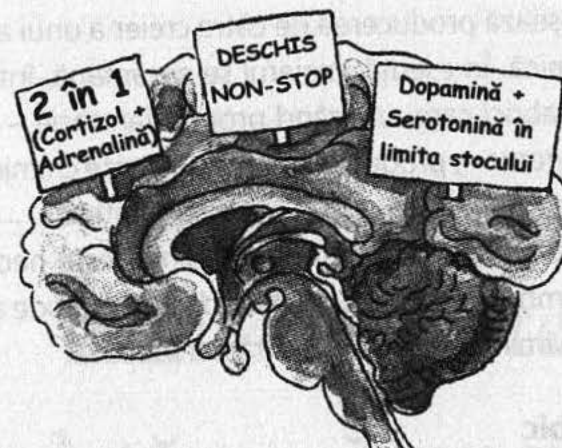



**Figura 1.1** Neuronul (literal, „gândul")

Doar o scurtă prezentare, în acest moment. Dat fiind că influența creierului se întinde asupra întregului organism și nu doar asupra capului, aceste tentacule reprezentate de dendrite și axoni (vezi mai sus) se extind mult de la creier în aproape toate zonele corpului, întrucât sunt legate de diferiți mușchi și organe, formând ceea ce numim „sistemul nervos".

Așa cum am menționat anterior, „partenerul" sistemului nervos este sistemul endocrin, format dintr-o serie de mici organe – glandele – care secretă diferiți hormoni ce ajung în circuitul sanguin. Întrucât ne interesează procesul gândirii, trebuie să avem în vedere glandele suprarenale, fiindcă acestea sunt responsabile răspunsul *luptă*




*sau fugi*. „Stăpânul" acestora este „glanda pituitară" – o glandă de dimensiuni mici, cam cât un bob de mazăre, aflată la baza creierului. Aceasta este, de fapt, farmacia creierului, deschisă non-stop și controlată de hipotalamus.

Pentru a explica mai simplu procesul electrochimic: neuronul trimite un semnal electric de-a lungul structurii de formă tubulară numită „axon". În momentul în care semnalul ajunge la periferia neuronului, lucrurile încep să devină interesante pentru noi, oamenii. Neuronul eliberează niște substanțe chimice (neurotransmițători) într-o fantă de dimensiuni foarte reduse numită „sinapsă". Substanțele chimice înaintează în „stil craul" prin marea de fluid din creier, până când observă priveliștea liniștitoare dată de o dendrită a unui alt neuron. Acesta din urmă reacționează transmițând propriul semnal electric.

Odată cu fiecare gând pe care îl aveți și fiecare sentiment sau emoție ce reprezintă o consecință a acestuia (nu uitați că emoțiile *apar în urma* gândurilor), sunt eliberate o serie de substanțe chimice care circulă în corp prin circuitul sanguin. Aceste substanțe sunt denumite neurotransmițători. Gândurile care sunt generate în minte și în corp își au originea într-o zonă a creierului cunoscută sub denumirea de sistem limbic și în partea exterioară a creierului, denumită cortex.

Modul în care gândurile sunt responsabile de producerea *emoțiilor* reprezintă un subiect pe care îl vom analiza foarte detaliat. Emoții

diferite declanșează producerea de către creier a unui anumit tip de substanță chimică. În esență, creierul se aseamănă, într-o oarecare măsură, unei fabrici care, utilizând propria farmacie – așa cum am descris mai devreme –, produce diferite substanțe chimice, în funcție de emoția specifică pe care corpul o experimentează.

Pentru a ne controla și schimba gândirea, este necesar să știm cum să ne schimbăm reacția la un mod distorsionat de a gândi și de a simți și să privim lucrurile dintr-o altă perspectivă.

**Sistemul limbic**

Este util pentru voi să știți unde se află „centrul emoțional" al creierului. Totul se desfășoară în sistemul limbic (Figura 1.2), menționat anterior, acesta fiind partea din sistemul endocrin ce conține o glandă importantă, numită hipotalamus. Această glandă, așa cum am spus mai devreme, este „șeful farmaciei", care hotărăște ce substanțe chimice vor fi secretate în funcție de un **gând** sau de o **situație** existentă în plan exterior. Cealaltă funcție importantă a acestei glande constă în controlul poftei de mâncare.

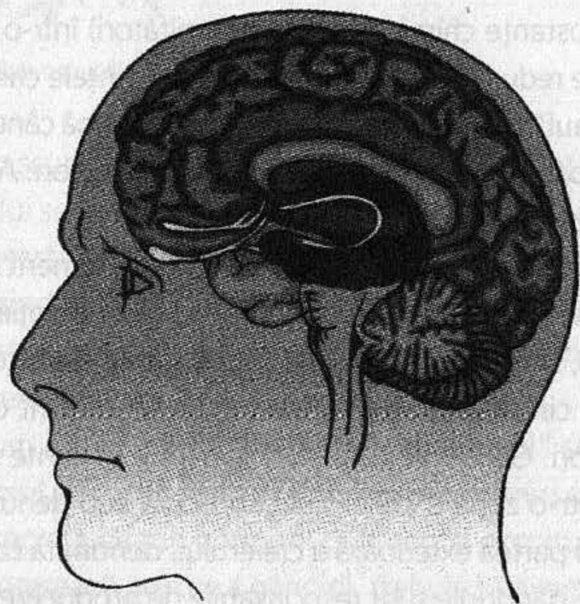


**Figura 1.2** Sistemul limbic

# *Mintea ne este dată nouă, nu noi îi suntem dați minții.*

Tot el are și rolul de a stimula glanda pituitară în timpul răspunsului *luptă sau fugi*, în perioadele de stres, teamă, anxietate și furie (mai multe despre acest subiect, în Partea a 2-a).

Este important de știut faptul că hipotalamusul distribuie substanțe chimice **ca răspuns la gândurile pe care le aveți**. Astfel încât, atunci când vă transformați gândurile din negative în pozitive, el acționează în consecință. Tot din sistemul limbic mai fac parte hipocampul, amigdala și talamusul, care joacă un rol important în interpretarea stării noastre – fie că avem o stare de calm și relaxare, fie că urmează să facem față unei „amenințări" care necesită activarea în organism a hormonilor de stres.

Unii dintre acești neuroni sunt responsabili de starea de fericire – mult discutatele endorfine, eliberate de creier, atunci când aveți o senzație de bună dispoziție. În mod similar, există și niște substanțe chimice despre care se discută mai puțin și pe care această fabrică le produce, atunci când gândurile dumneavoastră se traduc prin nefericire, frică, stres, vinovăție, depresie, furie și alte emoții „toxice". Emoțiile voastre – generate de gândurile pe care le aveți – sunt, așadar, responsabile de tipul substanțelor chimice eliberate: substanțe care vă *amplifică* starea de bine sau substanțe care vă fac rău și care contribuie la apariția unor probleme de sănătate atât la nivel mental, cât și la nivel fizic.

Înainte de a merge mai departe, doar câteva cuvinte legate de gândurile negative. Așa cum vom arăta mai târziu, scopul cărții de față este acela de vă ajuta să *reduceți* gândurile negative – **nu să le eliminați complet**. Uneori avem în mod firesc emoții negative, mai exact în situațiile în care acest lucru este adecvat și necesar în vederea remedierii unei probleme urgente. Putem simți furie atunci când protestăm împotriva nedreptății. Sau putem experimenta gânduri înfricoșătoare, atunci când ne confruntăm cu un pericol iminent sau cu o altă amenințare la adresa stării noastre de bine.



S-a demonstrat clar faptul că mintea și corpul sunt legate în mod inextricabil. Mai simplu spus: de calitatea gândurilor pe care le aveți depinde starea voastră emoțională și fizică. Așadar, toate gândurile și emoțiile voastre, fie ele pozitive sau negative, se află în legătură unele cu altele.

## Gândurile: bune, rele și urâte

Atunci când vorbesc despre „schimbarea poziției comutatorului", mă refer la schimbarea modului de a gândi, astfel încât să priviți aceeași situație într-un alt mod. Sper să puteți înțelege faptul că pentru a avea o viață mai bună și mai satisfăcătoare, nu viața voastră este cea care trebuie să se schimbe, ci un lucru pe care îl puteți controla – maniera voastră de a gândi.

Dacă ar trebui să spun exact care este cel mai surprinzător lucru pe care l-am descoperit în timpul desfășurării atelierelor și a discuțiilor cu diferite persoane, acesta ar fi:

- majoritatea oamenilor consideră că a gândi este ceva ce **li se întâmplă**;
- mai degrabă decât ceva ce **fac**.

Ideea care trebuie subliniată este aceea că, întrucât e vorba despre un lucru de care, de fapt, sunteți responsabili, voi sunteți cei care dețineți *controlul*.

Și pentru că am constatat că această interpretare greșită este caracteristică majorității oamenilor pe care i-am întâlnit de-a lungul anilor, voi presupune că tot acesta este și modul vostru de a privi lucrurile (cu scuzele de rigoare adresate acelora dintre voi care sunt atât de norocoși, încât au descoperit deja diferența și au profitat de pe urma ei).

Având în vedere zecile de mii de gânduri care apar și dispar din mintea noastră în fiecare zi – unele dintre ele prinzând contur și mergând într-o direcție anume, multiplicându-se și devenind tot mai în-

tortocheate – nu e de mirare că a gândi ni se pare a fi o activitate care se „întâmplă" pur și simplu și care ne este impusă.

**Problema constă în aceea că nu gândurile pozitive sunt cele care ne ocupă de obicei mintea, ci, în majoritatea timpului, cele rele și urâte.**

Cunoaștem cu toții oameni care au bani, o slujbă senzațională sau interesantă, mașina viselor, un soț/soție sau un iubit/iubită de vis (sau și un soț/soție *și* un iubit/iubită) și o casă minunată. Totuși, acestea nu sunt neapărat echivalente cu starea de bine. Oamenii respectivi nu au acest sentiment. Gândirea lor nu reflectă starea materială și circumstanțele vieții lor. Ei își petrec timpul gândindu-se mai degrabă la ceea ce *nu au* decât la ceea ce *au*.

Noi gândim în permanență – este o afirmație simplă, dar un lucru de care majoritatea oamenilor nu sunt conștienți în mod necesar. Întrucât este vorba despre o activitate în care suntem implicați tot timpul, e foarte ușor să uităm acest fapt simplu. Și, totuși, este un lucru extrem de important. De ce? **Pentru că vă exprimă sentimentele**.

Modul în care vă simțiți chiar în acest moment a fost determinat de gândurile voastre. Este vorba de un proces în desfășurare, care se derulează cu o viteză astronomică. Gândurile pe care le aveți și transpunerea lor în modul în care vă simțiți reprezintă o chestiune de secunde, astfel încât aproape că nu vă dați seama de acest lucru. Nici nu vă pot spune cât de mulți dintre oamenii pe care i-am întâlnit erau extrem de tulburați de faptul că le-a luat atât de mult timp să realizeze că gândurile și sentimentele se potrivesc unele cu altele precum proverbialele „piersici cu frișcă" (sau căpșuni cu frișcă la Wimbledon).

Nu puteți avea un sentiment **fără** a avea un gând.



Un mic experiment, în continuare, pentru a demonstra acest lucru:

1. Încercați să vă simțiți triști – fără a vă gândi la niște lucruri care să vă întristeze.
2. Acum încercați să vă simțiți furioși – fără a vă gândi la niște lucruri care să vă provoace furie.
3. Iar acum, în final, încercați să vă simțiți vinovați – fără a vă gândi la niște lucruri care să vă provoace sentimentul de vinovăție.

Nu-i așa că n-ați reușit? Suntem pur și simplu incapabili să *simțim* emoții în absența gândirii corespunzătoare, care le produce. Acum, că știm acest lucru, putem afla cel mai bine păstrat „secret" din lume.

**Gândurile noastre sunt responsabile pentru emoțiile pe care le avem**.

- Gândurile optimiste, vesele generează emoții optimiste și înălțătoare, care ne fac să ne simțim bine.
- Gândurile pesimiste, negative generează emoții pesimiste și defetiste, care ne fac să ne simțim rău.

La care ar trebui să țintim? Nu e nevoie să ne gândim prea mult pentru a răspunde.

Prin urmare, nu puteți cunoaște nefericirea în viață **decât dacă** aveți gânduri pesimiste – acesta fiind sentimentul care rezultă dintr-un asemenea mod de a gândi. Astfel se explică faptul că putem vedea două persoane care se confruntă cu aproximativ aceleași dificultăți, una dintre ele răspunzând într-un mod mai sănătos decât cealaltă. Pur și simplu datorită modului în care *alege* să privească situația respectivă.

## Este doar un gând; nu vă poate face rău

Așa cum am sugerat mai devreme, majoritatea oamenilor nu sunt deloc conștienți de faptul că sentimentele lor sunt generate de propria gândire. Nici măcar evenimentele sau situațiile nu sunt cele care provoacă sentimentele. Reacția pe care oamenii o au în fața

diferitelor situații presupune anumite gânduri, care generează aceste sentimente.

Trebuie să înțelegeți acest lucru încă de la început: **voi sunteți cei care vă creați propriile gânduri**. Prin urmare, dacă aveți gânduri pline de teamă, vinovăție, furie sau deprimare, vă faceți de fapt rău vouă înșivă. Nimeni altcineva nu face acest lucru – cauza sunteți chiar voi. Atunci când le atrag atenția asupra acestui lucru, după ce inițial manifestă o reacție de împotrivire, oamenii încep să-și dea seama de adevărul spuselor mele.

Puterea stă în propria voastră minte. Întrucât sunteți creatorii propriilor gânduri, puterea de a le alunga pe cele care nu vă sunt de niciun folos vă aparține.

Desigur că, în viață, veți avea mereu de înfruntat agresivitatea gândurilor negative și dureroase, oricât de bine ați reuși să vă împotriviți celor mai multe dintre ele. Pe măsură ce veți realiza că nu sunt decât niște gânduri, veți învăța să opuneți rezistență sentimentelor care înainte însoțeau această gândire negativă. Veți recunoaște adevărata lor natură și le veți lăsa să treacă, în loc să stăruiți neajutorați asupra lor.

Care este părerea pe care o aveți despre voi înșivă? Vorbim despre stima de sine, o expresie pe care, fără îndoială, o întâlniți frecvent. Gândurile pe care le aveți despre propria persoană sunt, desigur, doar niște gânduri. *Ele nu sunt reale*. În condițiile în care credeți cu fervoare că ele reprezintă o descriere fidelă a ceea ce sunteți, vă veți conduce viața în funcție de *propria* evaluare a punctelor forte și a limitărilor voastre. Câte șanse ați ratat din pricina erorilor de gândire pe care chiar voi vi le-ați impus? (Mai multe despre acest subiect, ceva mai târziu.)

Gândurile voastre nu au puterea de a vă face rău, cu excepția cazului în care le dați această putere.

Vi s-a întâmplat , probabil, să vă aflați undeva și să vă distrați de minune – poate la un restaurant, împreună cu alte persoane – având o stare de bine în legătură cu propria persoană și cu lumea în general. Iar apoi, din senin, un lucru pe care l-ați *văzut* sau l-ați *auzit* v-a adus în minte o amintire și într-o clipă ați trecut de la starea de bine la o stare de deprimare, frică sau furie.

Dacă urmați șirul gândurilor negative apărute de nicăieri – întrucât dețineți controlul propriilor gânduri – vor veni și mai multe gânduri de aceeași natură și începe spirala. Brusc, porniți pe un drum al disperării – și nici măcar n-ați părăsit restaurantul. Devenind conștienți de gândurile voastre – obicei care se dobândește în timp – veți învăța treptat să le lăsați să treacă. De voi depinde. Este doar un gând; nu vă poate face rău.

Firește că, dacă nu sunteți conștienți de faptul că *voi* sunteți singurii responsabili de propria suferință, procesul va continua toată viața. Și așa stau lucrurile pentru majoritatea oamenilor. E greu de crezut la început – după o viață întreagă de gândire obișnuită – că propria noastră gândire a fost cauza unei mari părți din suferința noastră; că ne-am creat singuri această suferință.

Credința greșită că gândurile sunt *reale* poate conduce la acea spirală descendentă a gândirii negative suplimentare. Nefiind însă reale, gândurile nu vă pot face rău. Atunci când vă veți da, în sfârșit, seama că nu vorbim despre o „realitate", ci doar despre niște gânduri, veți constata că vă puteți lua adio de la ele și, prin urmare, nu veți mai avea de suportat aceste sentimente neplăcute.

Conștientizați faptul că, din cele 60 000 – 80 000 de gânduri pe care mintea le produce în fiecare zi a vieții noastre conștiente, vă concentrați doar pe câteva dintre ele.

Gândurile vin.

Gândurile pleacă.

*Așa trebuie să fie.*

În timp ce Jane merge către serviciu, dimineața, simțurile ei înregistrează prezența unei mașini parcate, cu fereastra lăsată deschisă, după care, în secunda următoare, trece repede la un gând legat de cât de verde este peluza vecinului; urmează o piatră spartă din pavaj, apoi un alt gând care îi apare în minte este acela că *dacă* trenurile vor avea din nou întârziere din pricina semnalizării defectuoase:

„N-o să ajung la ședință... directorul (Andrew) o să se supere... toți vor crede că sunt iresponsabilă... el va cere altcuiva să se ocupe de client... lui Simon, probabil... vor încerca să mă forțeze să-mi dau demisia... o să mă cert cu doamna Potter de la Departamentul de Resurse Umane... ea va purta acea îngrozitoare jachetă purpurie... știu că o mă provoace s-o pocnesc... o să trebuiască să mă țină, după încăierare... o să mă tragă de păr... o să mi se rupă fusta... vor chema paza... o să-mi ceară să-mi strâng lucrurile din birou... doamna Potter va depune plângere... o să ajung la tribunal... poate că o să stau închisă o vreme.... o să împart o celulă cu altele... hainele sunt groaznice în închisoare... n-aș putea mânca împreună cu celelalte pușcăriașe... n-am de gând să fac exerciții fizice în curte... și dușurile acelea... se introduc cuțite pe furiș în închisoare... un singur telefon pe zi... n-aș putea suporta... aș fi nevoită să..."

*Uau, uau...* sună ca un film de serie B care rulează la o oră târzie. Și, totuși, exact așa facem. Construim mental, cu o viteză amețitoare, niște mini-filme.

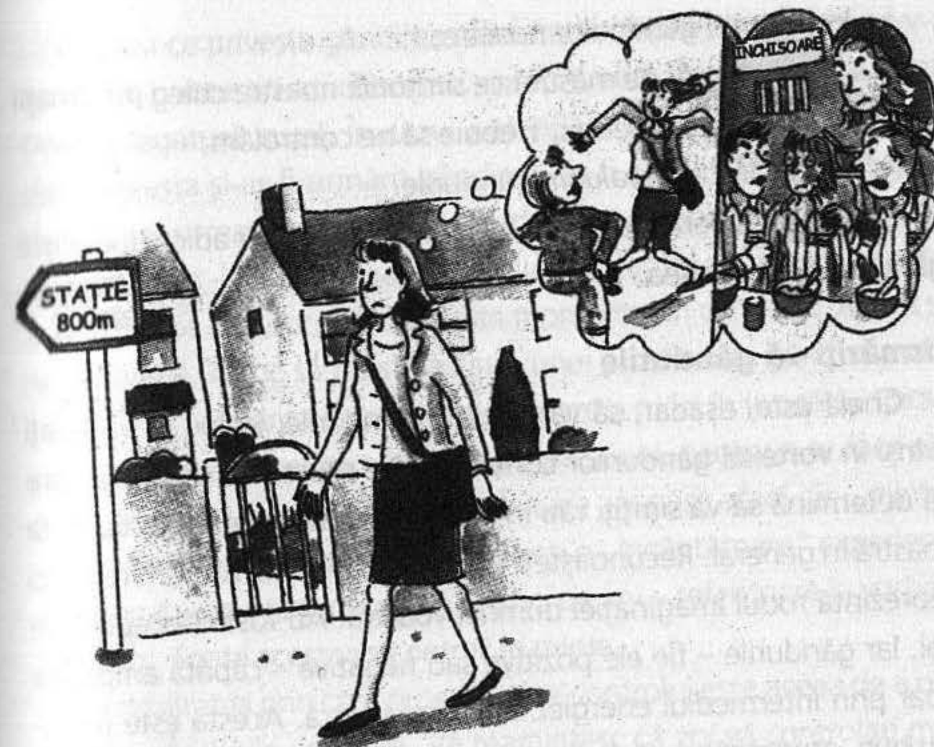
Gândiți-vă puțin: dacă următorul gând, după „trenurile vor avea din nou întârziere...", ar fi fost, să zicem, ceva neutru, de genul „astăzi trebuie neapărat să încerc sandvișul acela cu rac și muștar", acea spirală negativă a gândurilor ar fi putut fi înăbușită în fașă.

## Nu puteți avea decât un singur gând odată

Mutarea atenției de la un gând la altul îl va alunga pe primul. Pare a fi un lucru evident, dar este incredibil cât de mulți oameni – până în momentul în care li se atrage atenția asupra acestui lucru – nu realizează faptul că:

**nu poți avea decât un singur gând odată.**

A continua suita negativă inutilă de gânduri înseamnă a aluneca pe o pantă a disperării, întrucât lucrurile rareori se opresc aici.




Foarte des, chiar și după ce am terminat un anumit „film", continuăm – pentru că am pornit acea spirală descendentă imaginară – să avem gânduri negative, ele având un caracter negativ chiar mai pronunțat. Un nou mini-film prinde contur, după ce cortina a căzut în urma derulării celui precedent. Ține de natura minții umane faptul că atunci când avem o stare de spirit foarte proastă, tot ceea ce creăm sunt gânduri negative. De aceea este atât de important să reperăm o linie de gândire – cu alte cuvinte, să o observăm, să fim conștienți de ea – și să o împiedicăm să pună stăpânire pe mintea noastră.

Dacă nu acordăm importanță unui gând, concentrându-ne atenția pe altceva, acel gând *dispare*. Cu cât acordați mai multă atenție unui gând anume, cu atât mai important devine acesta și cu atât mai multe „acte" puneți în scenă, așa cum s-a întâmplat în cazul de mai sus, care a avut ca finalitate *arestul*, în locul *sandvișului*.

Nu putem controla foarte bine:

- *conținutul* gândurilor noastre;

Ele vin și pleacă, pe măsură ce simțurile noastre culeg informații prin intermediul conștienței. Trebuie să ne controlăm:

- modul în care *evaluăm* gândurile.

Și să le considerăm a fi ceea ce sunt cu adevărat; adică doar niște gânduri, nu realitatea.

**Urmăriți-vă gândurile**

Cheia este, așadar, să vă urmăriți gândurile, în loc să vă lăsați prinși în vortexul gândurilor continue care nu se mai opresc și care vă determină să vă simțiți rău în legătură cu o situație sau cu viața voastră în general. Recunoașteți faptul că gândurile nu sunt reale, ci reprezintă rodul imaginației dumneavoastră. Au fost concepute de voi. Iar gândurile – fie ele pozitive sau negative – capătă amploare doar prin intermediul energiei. Energia voastră. Acesta este un lucru bun, atunci când vă dedicați energia unui gând *pozitiv* („mă voi antrena pentru a deveni instructoare Pilates – și voi fi printre cei mai buni instructori...”), întrucât energia și atenția pe care le acordați acestui gând vor contribui la transformarea lui în realitate.

Aceeași energie poate fi folosită într-un sens *negativ* („aș vrea să mă antrenez pentru a deveni instructoare Pilates... dar nu cred că am disciplina necesară... niciodată nu m-am simțit în largul meu în situațiile în care a trebuit să vorbesc în public... probabil că ar trebui să port un costum mulat... prin care se văd formele... instructoarea pe care am avut-o anul trecut avea o siluetă perfectă... poate că oricum sunt prea mulți instructori... ar trebui să mă adresez unei grupe formate din multe persoane... îmi amintesc că acum douăzeci și cinci de ani am ținut un discurs groaznic la o întrunire...”). După un asemenea dialog interior, persoana se simte rău. Întrucât sentimentul urmează gândul, ea tocmai și-a indus singură o stare de nefericire. Nici măcar n-a fost nevoie ca altcineva să-i inducă această stare!

În ceea ce privește gândirea, ideea este că odată ce un gând v-a apărut în minte și l-ați observat, puteți prelua controlul și să faceți ceva în legătură cu el. În cazul potențialei instructoare de Pilates, dacă aceasta și-ar fi urmărit gândirea, ar fi putut să oprească gândurile care urmau după „dar nu cred că am disciplina necesară”. Ea a raționalizat – fie că era adevărat sau nu – faptul că ar putea avea o problemă de motivare. Acesta este momentul în care ar fi trebuit să se oprească, în loc să insiste asupra unei puzderii de gânduri autodistructive. Viitoarea noastră instructoare a mers în jos către spirală și a introdus o întreagă serie de alte chestiuni, pentru a se face singură să se simtă rău. În momentul în care am pășit afară din „mintea ei”, tocmai se pregătea să-și ofere *sieși* o „încântătoare” experiență din trecut – de acum douăzeci și cinci de ani – referitoare la vorbitul în public. Toate acestea se petrec în minte.

Modalitatea prin care puteți prelua controlul este aceea de a opri la timp gândurile negative. Vă reamintesc că *voi* vă controlați mintea, nu *mintea* vă controlează pe voi. Cu toate acestea, din păcate, a doua parte a afirmației este cea care e valabilă pentru majoritatea oamenilor. Puteți evita însă această capcană, schimbându-vă treptat aceste obiceiuri fixe de gândire.

Atunci când realizați că puteți să rămâneți în urmă și să fiți critici în legătură cu ceea ce gândiți – fiind pe cale să o luați în jos – căpătați o putere imensă asupra propriei minți. Puteți *alege* să nu gândiți în mod distructiv sau negativ. De ce vorbim atât de mult despre acest mod negativ de a gândi, de natură să ne saboteze? Pentru că, așa cum am spus mai devreme, acesta reprezintă blestemul naturii umane. Este lucrul la care ne pricepem cel mai bine. Ni se pare mai ușor să stăruim asupra gândurilor neplăcute decât asupra celor pozitive și înălțătoare. „Spirala” este orientată, de obicei, mai degrabă în jos decât în sus. Anxietatea, îngrijorarea, deprimarea, furia, vinovăția – toate acestea reprezintă anturajul rău al minților noastre active, întrucât un gând inutil conduce la un alt gând inutil. Realizând faptul

că gândurile provin din interiorul vostru, nefiind rezultatul vreunui eveniment sau vreunei circumstanțe exterioare, veți ști că soluția va veni tot din interior. **Întrucât voi sunteți cei care realizați actul de a gândi, tot voi sunteți cei responsabili de schimbarea gândirii.**

Iată o frază pe care eu o folosesc pentru a rezuma cauza și soluția unei gândiri care nu vă este de ajutor:

> **„Gândirea ta te-a băgat *în* încurcătură. Tot gândirea ta este cea care te va scoate *din* încurcătură."**

## Întrerupeți șirul gândurilor

Pentru că întreaga viață ați avut de-a face, zi de zi, cu gânduri care vin și pleacă, probabil că nu v-ați gândit niciodată că receptați și alungați constant mii de gânduri în mod aproape inconștient.

Firește că nu am putea funcționa, dacă am „procesa" fiecare observație sau gând neînsemnat care ne trece prin minte. Ne concentrăm, în mod selectiv, asupra celor pe care le considerăm importante. De pildă, în timp ce vă plimbați printr-un magazin observați o vânzătoare care vă amintește de nepoata dumneavoastră – toate bune și frumoase. Dar vă hotărâți să stăruiți asupra gândului cu pricina, pentru că respectiva persoană v-a amintit de faptul că nepoata dumneavoastră va susține examenul pentru obținerea carnetului de șofer în cursul acelei luni. Ați vrut să-i trimiteți o ilustrată, pentru a-i ura noroc, dar ați uitat. Așa că vă agățați de gândul respectiv până când ajungeți la etajul doi, unde se găsesc felicitări. A fost un gând pe care l-ați păstrat, întrucât servea unui anumit scop. Ați fost în măsură să controlați energia acelui gând.

Dacă, în timp ce vă aflați într-o sală de spectacol, urmărind o piesă de teatru, halatul purtat de personajul principal vă amintește că aveți unul asemănător, uzat, mintea dumneavoastră poate porni într-o călătorie în viitor și veți începe să gândiți: „Frumoasă culoare, trebuie să-mi iau și eu unul nou... mă întreb dacă...", după care reveniți în momentul prezent și lăsați gândul respectiv să plece, astfel încât să nu pierdeți șirul piesei.

Suntem, așadar, perfect capabili să lăsăm gândurile să vină și să plece – cu condiția să nu le permitem să pună stăpânire pe noi.

Acest fapt ne conduce către o altă idee importantă. Mulți dintre cei cu care stau de vorbă sunt puțin derutați în legătură cu modul în care este posibil – și dacă ar trebui – să nu lași gândurile nici măcar să-ți apară în minte. Așa cum am spus mai devreme, însă, apariția și conținutul gândurilor reprezintă ceva care se întâmplă pur și simplu și nu putem face mare lucru în această privință. Ceea ce *puteți* schimba este modul în care abordați gândul respectiv, odată ce acesta *a apărut*.

Controlul asupra gândului se exercită **după** ce acesta a fost efectiv formulat. Așa încât o persoană aflată în sala de teatru își poate alunga din minte gândurile legate de modelul și culoarea halatului, precum și pe cele legate de magazinul de unde acesta poate fi procurat, până la finalul piesei. Așa cum putem să amânăm sau să respingem acel gând, la fel putem proceda și cu gândurile care nu ne sunt de folos. Nu există nicio îndoială asupra faptului că, atunci când avem gânduri negative, simțim durere, amărăciune, supărare, suferință, îngrijorare, anxietate sau vină, toate acestea fiind emoții puternice. Cei care suferă suntem mai degrabă noi, decât cealaltă persoană sau „situația".

Vă amintiți că am făcut o distincție clară: a gândi este ceva ce faci, mai degrabă decât ceva ce ți se întâmplă.

Analizând acest lucru, cu siguranță veți înțelege că dacă este vorba despre ceva ce *faceți* voi, atunci cei care dețin controlul sunteți *voi*. În mod contrar, cei care consideră, în mod greșit, că a gândi este un lucru care li se *întâmplă*, vor fi neputincioși. Aceștia gândesc că trebuie să:

- mențină acea linie de gândire;
- fiind astfel prinși într-un lanț nesfârșit de gânduri.

Numai fiind conștienți de gândurile dumneavoastră, veți ști de care dintre ele trebuie să țineți seama și pe care ar trebui să le alungați.

O minte limpede este mai în măsură să manipuleze acele gânduri care se referă la niște preocupări sau evenimente reale în legătură cu care trebuie să se acționeze. Dacă aveți mereu gânduri cărora nu ar trebui să le alocați timp, atunci sunteți prizonierii propriei gândiri, iar mintea dumneavoastră se află într-o permanentă stare de confuzie. Nivelul de stres pe care îl resimțiți va fi unul ridicat, iar memoria vă va fi afectată (mai multe despre acest subiect în Capitolul 4).



## PAUZA DE CAFEA...




Avem între 60 000 și 80 000 de gânduri pe zi. Schimbarea dialogului interior vă influențează dispoziția și fiziologia.


Tot ceea ce vedeți a fost mai întâi un gând în mintea cuiva.


Nu puteți avea un sentiment fără a avea un gând.


Schimbarea modului de a *gândi* determină modificări ale modului în care vă *simțiți*, ceea ce generează modificări ale *comportamentului*. Suntem cu toții produsul a ceea ce gândim.


Dacă nu-i putem schimba pe ceilalți și nu putem schimba nici circumstanțele vieții noastre, nu trebuie să uităm că ne putem controla gândirea.


Vă puteți „urmări" gândirea, prin urmare vă puteți stăpâni propria minte – în loc să vă lăsați stăpânit de ea.


Modul în care gândiți va decide felul în care *reacționați* la evenimentele din viața voastră.


Creierul vostru are încorporată o „farmacie" proprie. Gândirea dă naștere unor *emoții*, care generează *substanțe chimice* – unele dintre acestea vă sunt de ajutor, iar altele nu.


În sistemul limbic, hipotalamusul distribuie substanțe chimice, ca răspuns la gândurile pe care le aveți; atunci când treceți de la o gândire pozitivă la o gândire negativă (sau invers), hipotalamusul reacționează în consecință.


Cei mai mulți oameni consideră că a gândi este ceva ce li se „întâmplă", mai degrabă decât ceva ce fac ei.


Gândurile apar în câteva secunde – la fel și transpunerea lor în felul în care vă simțiți –, așa încât aproape că nu vă dați seama de ele.

 „Schimbați poziția comutatorului" – nu puteți avea parte de nefericire, dacă nu aveți o gândire *pesimistă*. Nici nu puteți avea parte de fericire, dacă nu aveți o gândire *optimistă*.

 Gândurile voastre nu au puterea de a vă face rău, dacă nu le dați *voi* putere.

 De obicei, suferim din pricina credinței greșite potrivit căreia gândurile sunt *reale* – ele nu reprezintă realitatea, ci sunt doar gânduri.

 Cu cât acordați mai multă atenție „mini-filmelor" negative din mintea voastră, cu atât mai multe „acte" puneți în scenă și cu atât mai rău vă simțiți.

 Poate că nu suntem în măsură să controlăm *conținutul* gândurilor, dar putem controla modul în care le *evaluăm*.

## CAPITOLUL 2

*Nu putem arunca vechile obiceiuri pe fereastră, de la etaj.*
*Trebuie să le convingem să coboare pe scări, treaptă cu treaptă*
Mark Twain

# Puterea gândirii „distorsionate"

Începând cu anii 1950, au fost realizate numeroase cercetări cu privire la tiparele de gândire negativă adoptate, într-un moment sau altul, de majoritatea oamenilor. Vom analiza unele dintre cele mai importante tipare identificate de psihologi.

Aceste procese de gândire „distorsionată" sunt atât de des întâlnite, încât v-ați putea încrunta, regăsindu-vă propriul mod de a gândi printre cele aflate pe listă. Eu, unul, m-am regăsit când am făcut cunoștință cu aceste tipuri de „preconcepție cognitivă", studiind TCER (terapia comportamentului emotiv-rațional).

Nu este întotdeauna ușor să-ți dai seama când ești angajat într-un asemenea mod de a gândi. Ideea este că în orice mod de gândire s-ar angaja, oamenii au tendința de a presupune că, chiar dacă se apropie de negativ, gândirea este totuși rațională. Evident, acest lucru este și adevărat în *unele* cazuri – atunci când vă bucurați de sănătate mentală. De obicei, însă, atunci când suntem împovărați de o stare mentală disfuncțională, gândurile negative sunt *iraționale* prin natura lor.

## Provocarea gândirii în trei etape

Puneți-vă la încercare gândirea, ținând cont de următoarea afirmație alcătuită din trei părți:

1. De ce să presupuneți că ceea ce gândiți despre voi înșivă și despre lume este *adevărat*?
2. Rețineți că nu întotdeauna gândurile reflectă *realitatea*.
3. Oglinzile care redau imagini distorsionate nu reflectă felul în care arătați *în realitate*.

Când veți începe să analizați gândurile pe care le aveți într-o zi obișnuită (așa cum am văzut mai devreme, sunt în jur de 60 000 – 80 000 de gânduri într-o zi), vă veți da seama că o mare parte dintre ele sunt, de fapt, gânduri *despre* gândul *inițial*.

Avem, așadar, un gând, după care începem să ne gândim la acel gând... apoi începem să ne gândim *la* gândul *legat* de primul gând... și așa mai departe. Ați prins ideea? (Înțelegeți cum spirala gândirii negative sau generatoare de stări depresive vă poate controla, pur și simplu, mintea?)

- De fapt, tendința noastră este, deseori, aceea de a avea gânduri care fie **analizează**, fie **justifică** gândul *inițial*.

Am stabilit că suntem ceea ce gândim. În cea mai mare parte a timpului, activitatea creierului constă în refacerea diferitelor legături dintre neuroni. Creierul este, așadar, angajat în permanență în consolidarea legăturilor pe care le folosiți și în opusul consolidării – slăbirea – în cazul legăturilor pe care nu le folosiți. Ce se întâmplă dacă vă petreceți viața gândind într-un mod distorsionat? Exact; întăriți căile neuronale, astfel încât vă va fi mult mai ușor să le găsiți și să le urmați pe cele distorsionate.

Prin urmare, dezvoltați obiceiuri de gândire care sunt automate. Acesta este un lucru minunat, dacă vorbim despre gândurile bune, dar nu și dacă alunecați pe panta celor negative. Problema este că deveniți experți. Experți în a gândi într-un mod distorsionat! Nu este chiar o distincție pe care să v-o doriți în mod deosebit!

Cu cât se concentrează mai mult asupra unui lucru, cu atât mai mare este implicarea minții. În cazul gândirii „distorsionate" sau de tip negativ, dacă încercăm să reprimăm gândul respectiv, înlocuin-




*Gânditorul*, de Auguste Rodin

du-l cu unul sănătos, nu va funcționa. **Trebuie să-i dăm drumul**, ca unui balon legat de o sfoară. Este suficient să-l vedem îndepărtându-se în aer – mulțumiri și la revedere. Faptul că sunteți *conștienți* de un gând negativ este cheia? De ce?

Fiindcă înseamnă că ați „făcut un pas înapoi" și i-ați intuit identitatea – este doar un gând. Un gând nu este în mod necesar un fapt. Atunci când vă schimbați, încetul cu încetul, obiceiurile și începeți să realizați ce sunt, de fapt, gândurile, vă aflați pe drumul spre autoîmputernicire. Pentru că nu faceți greșeala să vă *identificați* cu ele.

În momentul în care veți analiza unele dintre tipurile nesănătoase și distorsionate de a gândi pe care le adoptăm și veți vedea cum, practicând tehnica *Controlului minții* (prezentată în capitolul următor), le putem pune la îndoială valabilitatea, veți observa că forța care vă îndrumă este conștiința de sine.

Important este faptul că aceste tipuri de gândire formează esența modurilor nesănătoase de a gândi, care ne împiedică să avem o viață mai bună, în toate domeniile. Ele reprezintă adevărate distorsiuni, care vă pot opri de la a face diferite lucruri (așa cum probabil ați constatat deja). În definitiv, *suntem ceea ce gândim*.

Pe măsură ce ne identificăm cu obiceiurile noastre de gândire, ne formăm căi neuronale care ne conduc către un tipar de gândire ce are ca rezultat pierderea încrederii în sine, limitarea performanțelor și slăbirea hotărârii noastre mentale.

Așadar, gândirea poate fi considerată distorsionată atunci când, printre altele:

- vă criticați pentru „eșecurile" din trecut;
- vă îndoiți de abilitățile pe care le aveți;
- vă temeți de ceea ce va aduce viitorul;
- aveți o părere proastă despre voi înșivă;
- vă așteptați la eșecuri.

**Ceea ce trebuie să rețineți este următorul lucru** (și vă rog să-l *rețineți*, întrucât va constitui noul vostru mod de a gândi): nu contează cât de tare **credeți** un anumit lucru – lucrul respectiv nu va deveni, în acest fel, adevărat.

Așa cum am amintit mai devreme, foarte puțini oameni cunosc – mai exact, cunosc în mod conștient – modul în care gândirea le *afectează* sentimentele. Devenind „experți" în recunoașterea diferitelor tipuri de a gândi, veți schimba treptat gândurile negative care vă trec prin minte în mod automat.

Un aspect care merită subliniat aici este următorul: gândurile negative au tendința să vă „bâzâie" prin minte (la fel ca o insectă care vă enervează), să producă răul și apoi să-și ia zborul rapid, astfel încât abia dacă observați „înțepătura". Abia mai târziu, când încep să apară *sentimentele*, vă dați seama că un „intrus" a pătruns în conștiința voastră.

Atunci când vă apar în minte gânduri care nu vă sunt de niciun folos, veți fi în măsură să le încadrați, instinctiv, într-**una sau mai multe** dintre categoriile pe care le vom analiza în continuare. Acest lucru vă va permite să fiți mai *raționali*, să puneți sub semnul întrebării credințele pe care le aveți și, în consecință, să schimbați felul în care vă simțiți. O spun din nou: la început, nu este ușor. Schimbăm niște obiceiuri adânc înrădăcinate, care au devenit parte din ceea ce sunteți.

Citiți următoarele distorsiuni de gândire și:

1. După ce ați parcurs întreaga listă, reflectați asupra câtorva dintre tipurile „distorsionate" de gândire la care poate că vă supuneți mintea în mod obișnuit și încadrați-le în categoria corespunzătoare.
2. Înainte de a trece la *Controlul minții*, în capitolul următor, încercați să purtați un dialog interior mai constructiv și mai sănătos, pentru a înfrunta acest mod de a gândi.

## Ar trebui/Trebuie (un mod rigid de a gândi)

Dacă analizăm felul în care cei mai mulți dintre noi manifestăm o gândire distorsionată, constatăm că există deseori credința că lumea, diverse situații și lucruri sau oamenii „ar trebui" sau „trebuie" să fie într-un anumit fel (rezultatul: **furie** și **frustrare**). Întrucât aceasta este un tipar de gândire foarte des întâlnit – un tipar care impune serioase limitări în viață –, merită a fi discutat pe larg. Tot el este responsabil pentru o mare parte din sentimentele de **vinovăție** pe care le trăim.

În aceeași categorie putem încadra și „e cazul" și „a fi obligat să". Cu siguranță, și acestea vă sunt extrem de familiare.

Foarte puțini dintre noi sunt lipsiți de credințe rigide sau inflexibile. Lumea **ar trebui** să fie așa... alți oameni **ar trebui** să se comporte în acest fel...

Nu există pic de flexibilitate în gândire aici – categoric. Acestea sunt credințe rigide. Și pentru ca lucrurile să fie și mai rele, aplicăm aceste credințe și *în ceea ce ne privește* – „ar fi trebuit să..." fac cutare lucru... sau să mă comport într-un anumit fel, ceea ce ne face să trăim sentimente de vinovăție și frustrare.

Se pare că încep problemele...

Aveți întotdeauna grijă ce cuvinte folosiți – atât în vorbire, cât și în gând.

- Ar trebui să câștig niște prime grase, așa cum câștigă bancherii aceia care nu sunt buni de nimic.
- Ar trebui să fiu deja căsătorit.
- Trebuie să fiu mai atent la...
- Ar fi cazul să observe și ei că s-a făcut coadă...

- Ar trebui ca... să mă aprecieze mai mult.
- Ar fi trebuit să le acord mai mult sprijin.
- Trebuie să ajung întotdeauna la timp.
- Ar fi cazul să mă pricep deja la lucrul acesta...
- Ar fi trebuit să mă mărit cu Andrew, după care aș fi...
- N-ar trebui ca ea să fie atât de suspicioasă...
- Ar fi trebuit să realizez mai multe în viață până acum...
- Ar trebui să mă comport precum colegii de birou...
- Ar trebui să aibă destulă sare de împrăștiat pe carosabil.
- N-ar fi trebuit să-l las să...
- Ar fi trebuit să mă pregătesc să fiu avocat și aș fi putut fi...

Trei lucruri se întâmplă, de obicei, atunci când gândiți în acest mod:

1. Intrați într-o lume a imaginației, uitând *realitatea*, o lume în care lucrurile „ar trebui" să stea într-un anumit fel.
2. Pierdeți un timp prețios, dar și energie emoțională, criticând sau condamnând ceea ce *contravine* lui „ar trebui".
3. Puneți accentul pe problemă și pe cât de *rău* vă simțiți în legătură cu aceasta, în loc să căutați o *soluție*. Acest lucru, în loc să vă facă să vă simțiți motivați, vă determină mai degrabă să simțiți că sunteți sub presiune.

Atunci când ne spunem nouă înșine că a urma calea B – în loc de calea A, pe care am ales-o – ar fi fost mai bine, pentru că ar fi condus la un anumit rezultat, în loc de altul, creăm o realitate care este în întregime născocirea noastră.

Pentru că viața este așa cum este și ceea ce este, ne provocăm singuri suferință dacă păstrăm aceste credințe rigide legate de felul în care ar trebui să fie *oamenii*, să stea *lucrurile* sau să fim *noi*. Problema o constituie încăpățânarea de a păstra acele credințe care nu pot duce decât la sentimente negative.

Abordarea sănătoasă pentru gândire presupune renunțarea la gândul că lucrurile ar trebui sau trebuie să fie într-un anumit fel; este bine să privim lucrurile în funcție de preferințele noastre. Credințele nu vor duce la o problemă, dacă le privim ca pe niște dorințe, realizând că lucrurile nu trebuie să se desfășoare într-un anumit fel. Modul sănătos de gândire – contrar celui care cere ca situațiile să fie altfel decât sunt – este acela de a *prefera*:

- ca lucrurile să fie într-un anumit fel,
- ca oamenii să se comporte într-un anumit mod,
- să fim tratați într-un anumit fel,

având, în același timp, *flexibilitatea* de a face față situației, atunci când lucrurile nu se petrec întocmai.

Ne întoarcem astfel la controlul asupra cuvintelor folosite. Așa cum sunt formulate, toate afirmațiile de mai sus, de tipul „ar trebui să...", plasează controlul undeva *în exterior*. Cu alte cuvinte, locul (sau centrul) de unde se realizează controlul se află în afara voastră. Solicitările sună aproape ca ale unui părinte sau profesor critic, care abia așteaptă să vă facă observație dacă nu respectați vreuna dintre ele. Vă puteți identifica cu așa ceva? Atunci când schimbați formularea – și în același timp cognițiile –, aduceți centrul de control în *interior*. Rezultatul se traduce printr-o mai mică probabilitate de a suferi, întrucât acum puteți controla afirmația sau solicitarea, în loc să fiți controlați de ea.

Să analizăm câteva dintre exemplele de mai sus. În primul rând, vrem să eliminăm din toate afirmațiile sintagma „ar trebui". După care, odată ce am scăpat de termenul cu implicații emoționale, avem de făcut un lucru important: avem de schimbat și modul de a gândi, pentru a avea o abordare mai flexibilă, astfel încât dialogul interior să aibă ca rezultat sentimentul adecvat.

Evitați vinovăția, frustrarea și furia, reformulând:

- Mi-ar fi plăcut să fi realizat mai multe până acum (trebuie să vorbesc cu cei de la Resurse Umane în legătură cu posibilitatea de a...).

- Mi-ar plăcea să... mă aprecieze mai mult (s-ar putea să trebuiască să-i atrag atenția lui John asupra faptului că...).
- Ar fi bine ca persoanele din conducere să observe că s-a format o coadă lungă...
- Mi-aș dori să câștig mulți bani, la fel ca bancherii aceia pe care i-am eliberat pe cauțiune (am să vorbesc cu...).
- Speram ca trenurile să circule mai bine, având în vedere schimbările la nivelul patronatului... (s-ar putea să trebuiască să iau un tren care pleacă mai devreme și să plec mai devreme de la birou).
- Ar face mai bine să se uite pe procesele verbale de anul trecut, în loc să privească totul cu suspiciune... (să-i trimitem un e-mail lui...).
- S-ar putea ca începerea unei diete să fie o idee bună (trebuie să mă uit pe pliantul acelui club de fitness, pe care l-am păstrat...).

Acest tip de dialog interior generează mai puține sentimente negative, oferindu-vă impulsul necesar pentru a încerca să schimbați lucrurile. Situația nu mai pare a fi imposibil de rezolvat. Este un mod subtil de a elimina emoțiile din ecuație. Renunțați la a fi victime ale lui „ar trebui" și „trebuie", permițându-vă să fiți creativi în ceea ce privește abordarea diferitelor situații și obținând astfel descătușarea unei energii și a unei motivații pozitive, dar și eliberarea de sentimentul de vinovăție.

Trecem de la pedeapsă la recompensă, în timp ce vă mutați atenția asupra realizării unui SCOP. Observați faptul că, în cadrul noului mod de a gândi prezentat anterior, apare și o acțiune îndreptată către atingerea unui obiectiv. Dar repet: pe lângă schimbarea exprimării rigide, trebuie să intervină în același timp și schimbarea credințelor – în caz contrar, în final veți avea tot sentimente negative.

Și acum, câteva minute de pauză: alcătuiți o scurtă listă cu afirmații *dictatoriale* de tipul „ar trebui să..."/ „trebuie să..." și încadrați aceste afirmații în două categorii:

1. Afirmații **referitoare la propria persoană**, cărora mintea dumneavoastră v-a determinat să le acordați atenție (de genul: „ar trebui să-mi fac ordine pe birou – nu mai găsesc nimic; nu e mare lucru, dar nu mai suport", „ar fi cazul să fac curățenie în pod, dar sunt atâtea alte treburi de făcut la sfârșit de săptămână", „ar trebui să fiu mai suplă"). Vă fac să vă simțiți vinovați?
2. Afirmații legate de **evenimente exterioare**. Unele dintre acestea sunt foarte vechi, altele pot fi de dată mai recentă („ar trebui să răspundă mai repede la telefon", „ar fi cazul să mă aibă în vedere pe mine pentru promovare", „muncitorii aceia ar trebui să zâmbească mai des – au pus pisicile pe fugă"). Constituie aceste afirmații o mare parte a dialogului dumneavoastră interior?

După ce ați împărțit afirmațiile de pe listă în cele două categorii, uitați-vă bine la ce ați scris.

Încercați să contestați sau să puneți sub semnul întrebării aceste afirmații. Observați că, în realitate, preferințele noastre sunt cele care dictează dialogul interior, mai degrabă decât o lege absolută a universului care spune (folosind exemplele anterioare) că trebuie să „faceți curățenie în pod", să „fiți mai supli" sau că „muncitorii ar trebui să zâmbească".

Acum, știind acest lucru, priviți din nou lista sau, atunci când aveți timp, notați rapid câteva dintre „pretențiile" pe care le aveți. Faceți acest lucru ori de câte ori rostiți cu voce tare sau în cadrul unui dialog interior „ar trebui/ trebuie/ e cazul/ a fi obligat". Apoi înfruntați modul în care vorbiți cu voi înșivă și încercați să vedeți dacă nu există un mod mai bun de a exprima aceste cerințe. De pildă:

„Cred că o să încep să fac curățenie în pod, atunci când Kate și Simon vor intra în vacanță – mă pot ajuta și ei, mai ales dacă sunt la mijloc și vreo două batoane de ciocolată..."

(Presiunea este mult mai mică decât în cazul în care ați fi gândit „ar trebui să fac curățenie în pod".) De asemenea, analizați acele afirmații de pe listă care nu sunt altceva decât situații în care vă judecați prea aspru – unele care ar trebui probabil înlăturate cu totul, dar care persistă în minte prin intermediul vinovăției sau neliniștii. De pildă:

„Trebuie să iau legătura cu Francoise – chiar ar fi cazul."

Contestați/ puneți la îndoială această afirmație:

„Trebuie să-mi amintesc de ce n-am mai luat de peste șase luni legătura cu Francoise. Dacă oamenii se împart în «obositori» și «calzi», ea a devenit fără îndoială o «obositoare». M-a epuizat. Uita tot timpul lucrurile despre care discutam și acapara mereu întreaga conversație. De ce mă simt vinovată, fără niciun motiv? Chiar nu vreau să mai vorbesc cu ea – de aceea au trecut deja șase luni. Dacă ne-am întâlni, totul ar fi la fel. Și aș sfârși prin a mă enerva din nou."

Gata, am șters o afirmație de pe listă!

Un dialog interior rațional v-ar ajuta să:

1. Vă concentrați pe găsirea unei *soluții*.
2. Minimizați pierderea de *timp* și de *energie* pe care le consumați în vreme ce vă plângeți și vă faceți griji în legătură cu situația ce contravine regulilor de tipul „ar trebui/ trebuie/ e cazul/ a fi obligat".
3. Reveniți în lumea „reală", privind lucrurile așa cum *sunt* și nu așa cum „ar trebui să fie".

Și încă o idee de avut în vedere. Veți observa foarte frecvent – atât în interior, cât și în exterior – că există afirmații de tipul „ar trebui/ trebuie" care sunt „ambalate" altfel, sub forma unor întrebări, dar care reprezintă același lucru și care vă afectează mintea în același mod. Să le spunem afirmații de genul „de ce nu se poate? cum se poate? de ce sunt eu? de ce?". Vă puneți iar și iar întrebări – întrebări care sunt irelevante sau care intră în categoria celor la care aveți deja un răspuns, dar ați dezvoltat o rezistență în ceea ce privește acceptarea lui.

„Cum a putut să fie atât de insensibilă, încât să spună așa ceva?" (Sensul real: „*N-ar trebui* să fie atât de lipsită de sensibilitate și de bună cuviință.")

„De ce nu sunt niciodată în stare să întocmesc corect o factură?" („*Ar trebui* să fiu în stare să fac o adunare simplă.")

„De ce sunt așa cum sunt?"
(„*N-ar trebui* să fiu așa și nu mă încântă felul meu de a fi/de a mă comporta.")

„De ce șeful de sală a venit să te întâmpine pe tine, iar pe mine pur și simplu m-a ignorat?"
(„N-ar trebui să ignore femeile. Ce misogin!")

Recunoașteți aceste forme mascate ale acelorași afirmații, întrucât ele conduc la același circuit al emoțiilor negative; puneți-le la îndoială, folosiți un dialog interior rațional și schimbați-vă cognițiile, pentru a reformula interpretările mascate ale afirmațiilor de tipul „ar trebui/n-ar trebui".

## Supra-generalizarea

Formulările negative cu privire la viață, la alți oameni și la noi înșine vin dintr-un număr limitat de experiențe, prin care este posibil să fi trecut doar o *singură dată*. Ajungeți, astfel, la niște concluzii despre lucruri, situații sau oameni pe baza unor dovezi limitate, extrase poate dintr-o singură întâmplare. Formulați ideea că așa se întâmplă *întotdeauna*.

- Faceți o greșeală majoră în ceea ce privește previziunile bugetare din raportul destinat întâlnirii lunare (este prima oară când

se întâmplă acest lucru) – prin urmare sunteți incompetenți și nimeni nu va mai avea încredere în voi.

- Alegi în mod greșit ieșirea din sensul giratoriu, deci ești un șofer nepriceput.
- Uiți să speli echipamentul de sport al fiului tău, așadar ești o mamă îngrozitoare.
- Friptura este tare, deci, în mod evident, ești un bucătar nepriceput.

Veți recunoaște acest mod de a gândi și dacă reflectați asupra unor cuvinte ca „**niciodată**", „**întotdeauna**", „**lumea este**...", „...**societății**", „**toată lumea**...", „**fiecare**...", „**nimeni**...".

Ați gândit sau ați spus (ori ați auzit pe cineva spunând) recent ceva similar afirmațiilor următoare?

„**Mereu** nimeresc la coada care se mișcă cel mai încet [la supermarket]."

„Trenurile acelea **mereu** întârzie, de când cu noua franciză..."

„De ce **toată lumea** se postează în fața automatului de bilete și apoi își caută la nesfârșit banii?"

„Nenorociții ăștia de porumbei îmi lasă **mereu** câte o bucurie pe mașina cea nouă (păcat că nu se întâmplă **niciodată** când ești pe cale de-a cumpăra mașina!)."

„În zilele noastre, **oamenii** sunt atât de egoiști."

„**Nimeni** nu va mai avea încredere în mine, după greșeala stupidă pe care am făcut-o."

„Am ajuns deja la trei iubiți în tot atâtea luni – toți, fără nicio speranță. N-o să-mi găsesc **niciodată** pe cineva."

Cred că este cât se poate de evident faptul că niciunul dintre aceste fapte nu e atât de extrem precum sună. Dar adevărul este că, fie că sunt exprimate cu voce tare sau în cadrul dialogului interior (prin gânduri), ele reprezintă o gândire nesănătoasă, fiind concepute pentru a vă simți rău.





Puteți observa cum supra-generalizarea duce la perceperea unei situații ca fiind mai rea decât este în realitate.

Interesant este faptul că avem tendința de a fi foarte severi cu noi, atunci când suntem angajați în dialogul interior și, de vreme ce vorbim cu noi înșine, nu există niciun „arbitru". Dar ar trebui să ne formăm obiceiul – și, așa cum am spus mai devreme, schimbarea obiceiurilor adânc înrădăcinate, mai ales a modului de gândire, reprezintă un proces de durată – de a pune sub semnul întrebării gândurile care nu ne ajută. Este un lucru care vine cu timpul, după ce învățați să vă „reorganizați" creierul, astfel încât acesta să urmeze circuitele potrivite pentru evitarea gândurilor negative.

Ideea de a accepta astfel de gânduri critice la adresa propriei persoane va pierde treptat teren, dacă vă gândiți la următorul lucru: presupunând că un prieten apropiat s-ar afla într-o situație similară, i-ați spune acele lucruri?

Să zicem că, pe parcursul unui interviu important, ați uitat să menționați un anumit lucru despre propria persoană și, pentru ca lucrurile să fie și mai rele, ați și întârziat, întrucât v-ați uitat scrisoarea cu instrucțiunile acasă și a trebuit să vă întoarceți din drum pentru a o lua. N-ați fost chemați din nou, pentru interviul final.

Dialogul interior arată așa: „Cum am putut uita să menționez că John Cameron, fost director de relații publice la firma lor, a fost șeful meu la firma la care am lucrat înainte și a spus că ar fi încântat să discute cu ea la telefon? Cred că n-a fost o problemă faptul că am întârziat, din punctul ei de vedere. Știu că a deranjat-o puțin. Sunt un fraier. Cum de-am putut să uit un lucru atât de important? În plus, ar fi trebuit să plec mai devreme. Astfel, chiar fiind nevoit să mă întorc după scrisoare, tot aș fi avut vreme să ajung la timp. Chiar că ar trebui să mă pregătesc mai atent. Nu mai prind eu o slujbă atât de bine plătită."

Imaginați-vă că spuneți unui prieten: „Ești un fraier! Cum ai putut să uiți așa ceva? Și ai mai și întârziat! De ce n-ai plecat mai devreme?

*Nu credeți tot ceea ce gândiți.*



Chiar că ar trebui să te pregătești mai atent. N-ai să mai găsești o altă slujbă."

Cum s-ar simți prietenul? Multă stimă de sine, încredere dincolo de orice limite... un optimism fără margini în ceea ce privește viitorul?

Adevărul este că ați spune exact opusul: „Uite, ai avut multe pe cap. Și eu am uitat deseori să spun diverse lucruri la interviu – e din pricina cortizolului care circulă prin organism. Cu toții am întârziat din cauza unor situații neprevăzute – nici în cazul acesta nu e vina ta. Sunt convins că vei găsi ceva curând – economia își revine."

Este important, așadar, să aplicăm aceste principii în ceea ce ne privește. Întrebați-vă: acesta este modul în care aș vorbi cu o persoană la care țin? Felul meu de a vorbi ar face-o să se simtă bine sau rău în ceea ce privește situația? Răspunsul îl știți. *Adresați-vă, deci, vouă înșivă într-un mod mai încurajator și schimbați-vă sentimentele.*

**Pauză**: timp de gândire.

Vă amintiți când ați avut ultima oară astfel de gânduri? Ce efect au avut asupra voastră?

## Etichetarea

Un alt obicei distorsionat de gândire este etichetarea, care poate apărea atunci când atribuim o anumită descriere nouă înșine sau altora. Cu siguranță știți la ce mă refer. Faceți acest lucru în mod frecvent. Înainte de a vorbi despre etichetare, ar trebui spus că este inevitabil, făcând parte din natura noastră umană, să facem lucruri pe care le regretăm, să comitem greșeli, să nu reușim să realizăm ceea ce ne propunem, să luăm decizii proaste, să îi criticăm pe ceilalți – și ar trebui să mă opresc aici, fiindcă e mai rău decât mi-am imaginat!

Spun acest lucru din nou: în orice situație, cheia o reprezintă dialogul interior. Atunci când ne concentrăm pe criticarea propriului comportament – „n-a fost chiar cea mai bună idee pe care am

avut-o", „va trebui ca data viitoare să aranjez altceva pentru cină, cu ocazia Zilei Îndrăgostiților", „a fost o greșeală din partea mea" – nu este o problemă. Criticăm un incident *izolat*, care nu se răsfrânge asupra valorii noastre ca indivizi.

Atunci când începem să folosim termeni precum „ratat", „învins", „idiot", „incorigibil" sau „incompetent", lucrurile se pot dovedi întocmai, întrucât acțiunile viitoare sunt descurajate. Vă amintiți că acțiunea survine în urma formulării gândului? Un astfel de limbaj, folosit de alții la adresa dumneavoastră (dar și în propriul dialog interior), poate genera probleme, așa cum tot mai multe studii o dovedesc – mai ales în cazul unei persoane cu o stimă de sine redusă. Acest lucru se aplică atât celorlalți, cât și nouă înșine.

Etichetarea declanșează, de obicei, sentimente de rușine, vinovăție, anxietate, rea-voință față de propria persoană și chiar deprimare. Așa cum asociem propriei persoane anumite atribute – deși, în mod evident, este absurd să definești o persoană, în toată complexitatea sa, prin intermediul unor comportamente izolate –, îi etichetăm și pe alții.

Alții pot fi, așadar, lipsiți de valoare, nechibzuiți, buni de nimic. „Directoarea mea e o persoană extrem de răutăcioasă." O asemenea afirmație poate alimenta furia și resentimentele; duce la pierderea unei prețioase energii mentale și nervoase și ne afectează relațiile interpersonale. Ceea ce ar trebui să facem este să încercăm să separăm *comportamentele* unei persoane de persoana ca întreg. De obicei, nu caracterul persoanei este cel care ne creează probleme, ci modul de a gândi și/sau comportamentul acesteia. Numai realizând acest lucru, ne putem simți motivați să încercăm să îmbunătățim relația, comunicând altfel.

Unele etichete pot fi rămase încă din copilărie. Este posibil ca aceste etichete să vă fi fost puse de alți copii, de părinți sau de alte persoane cu autoritate. În mod similar, e posibil ca voi să fi auzit anumiți termeni care v-au rămas în minte și pe care vă treziți că-i folosiți, dacă nu cu referire la *propria persoană*, atunci referindu-vă la alte persoane.

Am să enumăr câțiva termeni negativi, pe care îi folosiți, poate, cu referire la voi înșivă sau la alte persoane:

| | |
|---|---|
| Agresiv | Ratat |
| Arogant | Incorigibil |
| Răutăcios | Isteric |
| Autoritar | Imatur |
| Șovinist | Inferior |
| Nebun | Insensibil |
| Dezgustător | Iresponsabil |
| Leneș | Nechibzuit |
| Meschin | Scandalagiu |
| Antipatic | Nerecunoscător |
| Egoist | Bun de nimic |
| Încăpățânat | Slab |
| Idiot | Nevrednic |

Este important de reținut faptul că etichetele reprezintă niște noțiuni abstracte și, în mod inevitabil, inexacte. Atunci când puneți etichete negative:

- propriei persoane,
- altor persoane,
- unor întâmplări,

aceste cuvinte pline de încărcătură emoțională generează sentimente negative, care pot să vă sufoce și să vă conducă în direcția adoptării unui comportament ostil. Etichetarea unei alte persoane ca iresponsabilă, de pildă, vă poate provoca furie, iar cealaltă persoană vă poate răspunde tratându-vă la fel.

Îi spuneți cumnatei voastre că este iresponsabilă, pentru că atunci când i-ați împrumutat cheia de la ușa de la intrare, a lăsat-o de două ori în ușă. Ea protestează furioasă, a doua oară, atrăgându-vă atenția asupra faptului că făcea cumpărături pentru voi. Motivul pentru care s-a întâmplat așa, precizează ea, este faptul că prima oară i-a distras

atenția telefonul mobil, care a sunat chiar în momentul în care se afla în fața ușii. A doua oară, ei bine, pur și simplu a uitat să scoată cheia din ușă, atunci când a ridicat de jos sacoșele de cumpărături.

Etichetările cu o mare încărcătură emoțională aplicate celorlalți ca urmare a unui comportament nepotrivit survenit o dată sau de două ori pot genera neînțelegeri. Este ea cu adevărat iresponsabilă, în general vorbind? Poate că a fost puțin neatentă, dar nu este de acord ca persoanei ei în ansamblu – cu alte cuvinte, identității ei – să-i fie pusă o etichetă care o prezintă drept o persoană iresponsabilă.

În mod similar, ne punem și nouă înșine etichete. „Sunt mai mult decât patetic.” „Nu sunt bun de nimic.” „Acționez ca un idiot.” Afirmații ca acestea, rostite fie în cadrul dialogului interior, fie cu voce tare, au frecvent un efect de slăbire asupra minții. Acceptați faptul că v-ați comportat în mod patetic. Sau că ați realizat o anumită sarcină la un nivel aflat sub standarde. Sau că ați acționat ca un idiot. *Acțiuni singulare*. Separați „sinele” de ceea ce ați făcut. Treceți mai departe. Dacă nu faceți acest lucru, mintea nu poate lucra în vederea îmbunătățirii.

## Personalizarea

Probabil o cunoașteți foarte bine – este extrem de des întâlnită, fiind o reacție instinctivă. Vă considerați vinovați pentru lucruri care nu se petrec neapărat din vina voastră, deși sunt lucruri pe care nu le puteți controla. Ceea ce face sau spune cineva reprezintă o reacție care *vă* este adresată direct.

Rezultatul: cazuri repetate în care vă simțiți lezați și triști – și vinovați, în condițiile în care nu aveți nicio vină.

- La teatru fiind, întâlniți întâmplător o cunoștință, în pauza dintre două acte: doamna ține în mâini două pahare de vin. Vă salută în grabă, ținând paharele cu stângăcie și pleacă rapid, fără a spune prea multe.






| | |
|---|---|
| **Ce gândiți dumneavoastră:** | **„Am jignit-o cu ceva. De obicei, e foarte vorbăreață.”** |
| **Ce gândește ea:** | **„Ar fi bine să-i duc vinul lui John. Ce coadă ridicolă! O să creadă că acum am făcut vinul. Dacă nu las paharele din mână mai repede, o să le scap și trebuie să mai ajung și la toaletă.”** |

- Vă întâlniți cu șeful pe coridor, în timp ce vă pregătiți să ieșiți în pauza de prânz (după ce acesta tocmai a avut o întâlnire cu directorul financiar). Cu excepția unui zâmbet crispat, abia dacă vă observă prezența.

| | |
|---|---|
| **Ce gândiți dumneavoastră:** | **„Acum ce-am mai făcut? N-am întârziat decât zece minute azi dimineață. Aproape în fiecare seară stau peste program. A avut o întâlnire cu Crawford, de la financiar. Poate că se pregătesc să mă pună pe liber. De aceea n-a putut să mă privească în ochi.”** |
| **Ce gândește el:** | **„A durat destul de mult întâlnirea. Pun pariu că li s-au cam terminat brânza și sandvișurile cu coacăze. Va trebui să-mi iau un pateu de la...”** |

- Trudy, o prietenă, vă face o vizită: „Bună, Amanda! Casa ta e foarte frumoasă și ordonată astăzi."

| | |
|---|---|
| **Ce gândiți dumneavoastră:** | **„Oare a fost o ironie? I s-a părut că a fost dezordine când a mai fost pe-aici? Va trebui să fiu mai atentă în viitor."** |
| **Ce gândește ea:** | **„Ce curată și frumoasă e camera, scăldată în lumina soarelui! Și e atât de multă ordine! Spre deosebire de cum e la noi, cu toate hârtiile, cărțile, computerul și cablurile de imprimantă ale lui John înșirate peste tot."** |

Rețineți că nu tot ceea ce se întâmplă este un rezultat al „imperfecțiunilor" noastre – nu întotdeauna este vorba de noi. Vă grăbiți să trageți concluzii în legătură cu faptul că o persoană nu e atât de vorbăreață într-o situație anume – așa cum este de obicei –, când poate fi vorba despre ceva ce are legătură cu *persoana respectivă*. Supărare, îngrijorare, dureri de cap sau de dinți... lista este nesfârșită.

Oamenii care au o tendință puternică de a personaliza își petrec o mare parte din viața lor cognitivă cuprinși de sentimente de lezare și vinovăție, care de multe ori sunt nefondate. Iar acest lucru poate destrăma relații.

## Vina

Spre deosebire de distorsiunea de gândire prezentată anterior – personalizarea –, acest mod de a gândi este unul total opus, prin aceea că greșeala pentru ceea ce s-a întâmplat sau pentru problema apărută aparține celorlalți, circumstanțelor sau lumii. În general, în postura de victimă a situației, persoana își consumă energia aruncând vina pe alții și repartizând fiecăruia partea sa de vină, mai degrabă decât căutând o modalitate de a remedia situația sau de a trece peste respectiva problemă.

Dacă vina poate fi pusă pe seama altcuiva sau atribuită unui anumit lucru, atunci nu mai este nevoie să ne analizăm propria gândire sau propriul comportament, pentru a vedea dacă nu cumva am contribuit și noi cu ceva sau dacă nu cumva judecăm lucrurile cu prea multă asprime. Evităm să ne asumăm orice responsabilitate:

- „Din cauza lui m-am hotărât să țip la casier."
- „Ne-a stricat toată vacanța făcând ceea ce a făcut."
- „M-au determinat să nu mai doresc să-mi fac treaba așa cum trebuie, dându-mi prea mult de lucru."
- „El și numai el a distrus totul."

## Autoculpabilizarea

Aceasta reprezintă opusul modului de gândire de mai sus, întrucât aveți tendința de a vă asuma responsabilitatea pentru lucruri care, în mod clar, nu vi se datorează.

- „E vina mea, eu am ales constructorii. Păreau a fi în regulă. Am cerut referințe despre ei."
- „N-ar fi trebuit s-o las pe Sue să meargă la cumpărături. Așa nu și-ar mai fi pierdut cercelul."
- „Dacă aș fi ajuns la lucru mai devreme, aș fi putut preveni inundația."

## Amplificarea/filtrarea

Probabil că vă sunt extrem de cunoscute aceste noțiuni: a face din țânțar armăsar, amplificând părțile negative ale unei întâmplări și filtrând, în același timp, toate elementele pozitive, creând astfel o imagine distorsionată a evenimentelor. Să zicem că țineți un discurs foarte inspirat la o nuntă, în postura de cavaler de onoare (discurs apreciat de toată lumea), dar, pentru că ați ezitat puțin – uitând numele mamei miresei – considerați că ați avut o prestație necorespunzătoare.

Organizați așa cum se cuvine o conferință la un hotel și totul merge potrivit planului, dar se produce o încurcătură în privința

camerelor, iar doctorul în medicină și soția sa au de așteptat o jumătate de oră înainte de a-și putea ocupa camera. În consecință, percepția dumneavoastră asupra evenimentului este aceea că nu a mers totul strună, în ciuda faptului că discursul principal și cina au reprezentat un adevărat succes.

## „Totul sau nimic" ca mod de gândire

Acest tip de gândire se caracterizează prin tendința de a vedea lucrurile la extreme – fie bune, fie rele – și ni se aplică nouă înșine, altor persoane, evenimentelor și situațiilor. Este numită și „gândire în alb sau negru" – nu există nuanțe de gri și nici vreo cale de mijloc.

- „Dacă nu iau zece pe linie, totul a fost o pierdere de timp."
- „Ori pierd vreo 4 kilograme, ori programul acesta de exerciții a fost inutil."
- „Dacă nu câștigăm meciul, după-amiaza de sâmbătă va fi fost pierdută."

Acest mod rigid de a gândi poate provoca mult stres psihic. Poate contribui, de asemenea, la crearea unei stări de anxietate accentuată. Mulți oameni care au tendința de a fi perfecționiști gândesc astfel, iar standardele și scopurile înalte pe care și le propun se răsfrâng adesea în toate domeniile vieții lor.

Dacă această gândire de tipul „totul sau nimic" este dominantă, realizările și experiențele de zi cu zi ale unei persoane nu se ridică niciodată la înălțimea standardelor nerealiste pe care aceasta și le-a stabilit. Rezultatul este o inevitabilă scădere a stimei de sine, întrucât persoana are o imagine negativă despre sine. Fără îndoială, acest lucru afectează comportamentul, putând conduce la situații în care respectiva persoană evită anumite situații.

Credința că perfecțiunea poate fi atinsă – și că este singurul lucru valoros –, precum și credința că valoarea unei persoane este determinată de realizările sale sunt cele două credințe iraționale care alimentează acest mod de a gândi.

## Construirea unor scenarii groaznice

Cred că vă închipuiți cum sună gândurile pentru care este responsabil acest mod distorsionat de a gândi. Există tendința de a exagera consecințele unei acțiuni, considerând că acestea reprezintă o catastrofă. Albert Ellis numea această tendință *grozăvizare*. Situații care sunt, poate, nedorite sau neplăcute devin în mintea celui în cauză *groaznice* sau *dezastruoase*.

Probabil cunoașteți foarte bine acest lucru, din situațiile în care fie v-ați angajat personal într-un asemenea proces de gândire, fie i-ați observat pe alții făcând-o. Oamenii extrem de încordați sau stresați sunt principalii candidați pentru acest mod de a gândi. O imaginație deosebit de bogată, colorată cu „clarviziune" – etalând un scenariu negativ/pesimist – are ca rezultat credința că dezastrul este inevitabil. O mulțime de afirmații de genul „și dacă..." și „e inevitabil..." ajung să constituie un obicei de gândire, iar în unele cazuri, profeții împlinite prin ele însele.

> „Este inevitabil faptul că voi fi primul care va pleca, atunci când vor reduce numărul de personal din departament. Îmi voi pierde asigurarea medicală privată. Probabil că mă voi alege cu vreo vătămare corporală. Lista de așteptare la spital are să fie înfiorătoare. Nu voi putea să-mi caut o slujbă..."
>
> „Și dacă..."

O dată în plus, rezultatul final va consta în aprecierea inadecvată a vieții sau a circumstanțelor unui eveniment, ceea ce va genera o stare de agitație sau suferință, atunci când situația nu o impune. Vă puteți imagina împrejurări de zi cu zi, în care vă petreceți timpul – voi sau persoane pe care le cunoașteți și al căror comportament îl

puteți observa –, ridicând evenimente *minore* la grad de greșeli *majore*. Faptul că autobuzul a întârziat, că morcovii sunt prea tari la bufetul firmei într-o zi anume, faptul că fără să vreți ați nimerit în fața altor persoane aflate la coadă, că ați ratat programarea la dentist, că fiul vostru s-a întors târziu de la o petrecere. Atunci când construim scenarii groaznice, utilizând modul de a gândi bazat pe „ar trebui", cu privire la ceilalți sau la viață în general, ajungem deseori la furie: „N-ar trebui să facă lumea să aștepte atât de mult – este extrem de neplăcut, în condițiile în care te-ai deranjat să-ți faci programare."

Trebuie, așadar, să ne ținem gândurile sub observație și să fim conștienți de situațiile în care adoptăm un asemenea mod de gândire, chiar și atunci când ne confruntăm cu probleme mari. Chiar și acestea pot fi considerate mai dezastruoase decât este necesar în situația dată.

## Argumentarea emoțională

Aceasta reprezintă o eroare de gândire atât de comună, încât veți descoperi că prin puterea obișnuinței ați făcut acest lucru în mod automat, fără a vă gândi nici măcar o clipă (fără exagerare!).

Ceea ce se întâmplă, în acest caz, este faptul că sentimentele dictează realitatea. **Sentimentele devin fapte**, în loc să reprezinte o stare emoțională prin care *trecem*. Un anumit lucru vă provoacă frică, prin urmare trebuie să fie periculos pentru simplul motiv că este un lucru de care vă temeți. Vă simțiți vinovați, prin urmare trebuie să fi făcut ceva rău.

Am analizat modul în care gândurile nesănătoase ne creează emoțiile și sentimentele. Dar sentimentele noastre contribuie și ele la o anumită linie de gândire, furnizând *dovada* pentru un gând. De pildă, vă simțiți stânjeniți la o recepție la care participați în interes de serviciu. Așa că folosiți acest răspuns emoțional ca pe un catalizator, pentru a decide că locul vostru nu este la această întâlnire și că ați prefera să plecați. În mod evident, emoțiile sunt importante prin prisma informațiilor pe care le oferă, dar pentru a fi înțelese trebuie interpretate în mod obiectiv.

## Citirea gândurilor

Sigur că propria gândire este cea care ne creează probleme în viață, dar există o formă de gândire distorsionată pe care o folosim cu toții în ceea ce-i privește pe ceilalți – citirea gândurilor. Fiecare în felul lui manifestă înclinația de a folosi puțin *telepatia*.

A ști ce gândesc ceilalți nu este o problemă, dacă vorbim despre un spectacol – presupunând că reușești s-o faci (iar eu am avut partea mea de succese și eșecuri în acest domeniu!) –, dar în viața reală nu facem decât să ne grăbim să tragem concluzii. Ce concluzii tragem, de obicei? Că oamenii își formează păreri *negative* despre noi. Și iar o luăm de la capăt! Nu este oare parte a condiției umane faptul că ne temem mereu că se va întâmpla ce e mai rău? Paranoia se instalează și tot felul de scenarii imaginare se derulează prin mintea noastră. Atunci când stima de sine a unei persoane nu este prea ridicată, ea are tendința de a urma deseori acest tipar de gândire:

- „Nici nu m-a băgat în seamă la supermarket."
- „Nu m-a sunat înapoi intenționat."
- „Mă consideră neatrăgătoare, fiindcă am urechile prea mari."
- „Sunt sigură că m-a considerat prea cochetă pentru postul respectiv – s-a simțit amenințată."

Motive „reale" pentru cele de mai sus (ca exercițiu pentru un mod diferit de a gândi, găsiți chiar voi câteva motive):

- „Nici n-a văzut-o stând la coadă la supermarket."
- „N-a înțeles numărul de telefon din mesajul pe care l-ai lăsat (nu se auzea bine)."
- „E drăguță – numai de n-aș fi însurat..."

- „Ar fi persoana ideală pentru acest post – păcat că Paul s-a hotărât să aleagă pe cineva din cadrul firmei."

Vă gândiți la părerile negative pe care le aveți despre propria persoană (păreri pe care le luați drept *fapte*) și credeți că și ceilalți sunt de acord cu voi. Totul a fost dedus prin intermediul telepatiei!

## Prezicerea

O altă distorsiune dintre cele preferate de mine, pe care sunt convins că o știți foarte bine. *Cunoașteți* deznodământul unei anumite situații. Așa încât nu vă puneți în situația respectivă. **Și totul devine o profeție împlinită prin sine**. Acesta este motivul pentru care atât de mulți dintre noi dăm înapoi.

- „N-am să merg la întâlnirea aceea informală de afaceri – la astfel de întâlniri nu vin niciodată oameni care să mi se pară interesanți."
- „N-are rost să ne facem rezervări la concertul acela în aer liber, care se va desfășura luna viitoare în parc. Probabil că va ploua."
- „N-are niciun sens să încercăm să obținem împrumutul acela – pariez că vor dori să afle dacă am mai condus o afacere."

Predicțiile se transformă astfel în *fapte*. O posibilitate se transformă într-o *probabilitate*. Întrebați-vă dacă aveți într-adevăr fapte care să susțină probabilitatea!

Suntem secătuiți emoțional, atunci când ne pedepsim aspru pentru eșecurile pe care în mod firesc le avem de suportat în viață, precum și pentru numeroasele erori de judecată. Și mai sunt și regretele generate de faptul că într-o anumită situație nu am fost încrezători sau hotărâți și de faptul că uneori am fost neliniștiți sau deprimați. Această autocritică nu face decât:

- să vă determine să trăiți sentimente de frustrare, furie, vinovăție, rușine, revoltă;
- să vă priveze de ocazia de a vă privi ca o persoană „întreagă", care, la fel ca alții, își are partea lui de slăbiciuni și defecte;
- să vă ofere motive pentru a amâna și mai mult;
- să vă determine să renunțați la a analiza acele aspecte ale voastre pe care ați dori să le schimbați;
- să vă susțină, în plus, stima de sine scăzută.

## Ușile glisante

Acest tip de gândire ne ocupă foarte mult timp; concepem realități alternative cu privire la ceea ce *„ar fi putut să fie"*, dacă nu s-ar fi întâmplat cutare lucru sau dacă am fi *„făcut în schimb altceva"* sau *„numai de-am fi făcut/de n-am fi făcut"* ori *„ce-ar fi fost dacă"*. Există un film interesant, de o mare profunzime, care îndeamnă la reflecție, numit *Dincolo de uși*[1], a cărui intrigă aduce în prim-plan o londoneză (Gwyneth Paltrow) care trăiește în două universuri paralele având la bază cele două direcții pe care le-ar fi putut lua viața ei – direcții care depind de prinderea metroului într-un moment anume.

Într-o dimineață, după ce este concediată, se îndreaptă către stația de metrou pentru a lua trenul spre casă.

O premisă ingenioasă este cea în care, în primul univers, ea prinde trenul. Ajunsă în apartament, descoperă că prietenul ei o înșală. Îl părăsește. În cea de-a doua „realitate" pierde trenul, văzând cum ușile se închid chiar în fața ei și decide să găsească o altă modalitate de a ajunge acasă. Nu ajunge însă înainte de a fi jefuită și de a trece pe la spital. În consecință, nu află despre infidelitatea prietenului ei.

Povestea arată cum drumul în viață poate depinde de o întâmplare măruntă, aproape insignifiantă, prezentând și „reacția în lanț" care rezultă din această întâmplare. În cele două „realități" diferite este ilustrat felul în care pierderea metroului a avut asupra viitorului personajului un impact total diferit decât ar fi avut prinderea lui. Inutil să mai spun că relațiile creează cel mai puternic efect în ambele scenarii.

[1] Titlu original: *Sliding Doors*.

Pentru cazul în care decideți să urmăriți filmul, nu voi dezvălui restul acțiunii, dar am să spun că povestea este de natură să intrige, explorând lucruri pe care mulți dintre noi ni le-am spus – și pentru care ne-am dojenit aspru – odată cu „numai de n-aș fi făcut... viața mea ar fi putut să fie cu totul alta...".

Cred că mesajul cel mai dureros pe care filmul îl transmite este legat de felul în care, în viață, „ne batem singuri" și „ne punem la pământ", inducându-ne anxietate, vinovăție și gânduri negative, spunându-ne în sinea noastră „ar fi trebuit să fac... ceea ce ar fi condus la...".

Așa cum am amintit mai devreme, atunci când ne spunem nouă înșine că urmarea căii B – în loc de calea A, pe care am ales-o – ar fi fost mai bine, pentru că ar fi condus la un anumit rezultat, în loc de altul, creăm o realitate care este în întregime propria noastră născocire.

Un exemplu tipic pentru felul în care apelăm la *clarviziune*, în același timp făcându-ne nouă înșine rău, este următorul:

**Sarah:** **„N-ar fi trebuit să dau examen la arhitectură. Piața locuințelor a fost extrem de instabilă în ultimii ani. Neinspirată decizie. Ar fi trebuit să fiu avocat de drept corporatist internațional... m-aș fi putut specializa în fuziuni și achiziții externe... aș fi putut să călătoresc prin toată lumea... până la 40 de ani probabil că aș fi putut avea o vilă undeva în afara orașului și un automobil ultimul răcnet... la 50 de ani m-aș fi putut retrage anticipat din activitate și aș fi beneficiat de pensie... eu și soțul meu ne-am fi putut permite vacanțe lungi... copiii ar fi terminat facultatea... aș fi avut o grămadă de timp liber pentru nepoți."**

Nicio problemă, dar scuzați-mă, vă rog, o clipă. Uși glisante. Noua realitate sună așa:

- Sarah n-a urmat arhitectura.
- A intrat la drept, și-a luat examenele și a ajuns să lucreze pentru o firmă, specializându-se în drept corporatist.
- În timp ce-și făcea studiile, a întâlnit un bărbat cu care s-a căsătorit chiar în acea perioadă.
- A dat naștere unui copil la un an după ce s-a angajat la firma de avocatură.
- Acest lucru a necesitat eforturi deosebite, pentru a-și putea îndeplini atribuțiile atât acasă, cât și la slujbă.
- În tot acest timp, soțul ei călătorea des în interes de serviciu, ea având și mai multe pe cap, în condițiile în care el era mai mult plecat.
- Nu peste multă vreme s-au despărțit. Căsnicia eșuată a însemnat pierderea încrederii; fiul ei trecea și el printr-o perioadă dificilă în plan emoțional, lucru asupra căruia i-au atras atenția cei de la școală.
- În loc să se bazeze pe cei care aveau grijă de el la școală, a hotărât să petreacă ea însăși mai mult timp cu el.
- Rezultatele obținute la serviciu au avut de suferit și a ratat de două ori promovarea.
- În plus, a fost nevoită să-și ia concediu medical, întrucât epuizarea fizică și-a spus cuvântul.
- Nemaiputând face față propriilor probleme de sănătate și dificultăților cu care se confrunta fiul său, performanțele ei profesionale au cunoscut o scădere constantă și a rămas în urmă cu rezolvarea sarcinilor de serviciu.
- Atunci când firma a fost preluată de un „gigant" american, reducerile de personal au fost inevitabile.
- La vârsta de 32 de ani, Sarah a primit scrisoarea care a pus capăt carierei sale în avocatură.

Ce s-a întâmplat cu predicțiile legate de felul în care ar fi trebuit să se desfășoare viața ei, bazate pe afirmația „ar fi trebuit să fiu

avocat de drept corporatist internațional și aș fi..." ? Ce s-a întâmplat cu vila din afara orașului? Și cu pensionarea anticipată?

Nu este aceasta o dovadă a felului în care ne irosim timpul fără niciun rost, făcându-ne griji cu privire la ce anume s-ar fi întâmplat dacă am fi apucat pe un alt drum? Desigur, putem învăța multe din experiențele trecute, astfel încât să luăm decizii mai bune. Dar să ne pedepsim și să ne provocăm agitație mentală pentru lucruri care spunem noi că s-ar fi întâmplat – lucruri asupra cărora nu avem niciun control – sunt contrare propriilor noastre interese.

## Legile naturii?

Oamenii sunt în stare să creadă că există lucruri care se întâmplă în univers – sau în propria noastră realitate –, pentru că așa au dictat legile naturii în *acel* moment. Universul hotărăște că în 2010 cenușa vulcanică va perturba zborurile și va provoca pagube călătorilor –, fiindcă *așa merg lucrurile*. O decizie pe care o luăm în ceea ce privește cariera are ca rezultat, în final, concedierea – fiindcă *așa merg lucrurile*.

Deciziile pe care le luăm se bazează pe mentalitatea noastră și pe circumstanțele existente într-un anumit moment. Dacă la momentul respectiv gândirea noastră *ar fi* fost diferită, iar circumstanțele ar fi fost și ele altele, este posibil ca noi să nu fi urmat un anumit drum. Cunoscând trecutul, după o privire retrospectivă, desigur că putem spune că n-ar fi trebuit să facem un anume lucru, ci cu totul altceva. Tot ce putem face este să folosim experiențele trecute și să încercăm să luăm decizii mai bune în viitor. Dar chiar și acele noi decizii (deși mai bine documentate) se vor baza tot pe mentalitatea noastră și pe circumstanțele predominante la momentul respectiv.

Așadar, în exemplul anterior, Sarah a luat decizia de a deveni arhitectă, pe baza unor procese de gândire și a circumstanțelor existente la momentul respectiv. Legile naturii au dictat faptul că piața



locuințelor avea să fie instabilă. Ea este nemulțumită de modul în care stau lucrurile și își aduce critici pentru alegerea greșită a carierei. Ar fi trebuit să devină avocat de drept corporatist internațional, argumentează ea, ceea ce i-ar fi adus bogăție, o casă în afara orașului, vacanțe lungi, nepoți, o pensie mare... până la împlinirea vârstei de 50 de ani.

Care a fost realitatea? Cu totul alta.

Data viitoare când dialogul interior de natură critică începe să vă distrugă și mai mult viața, profețind ce s-ar fi întâmplat dacă ați fi făcut altceva – dacă ați fi apucat pe un alt drum – spuneți-vă, pur și simplu, în minte „uși glisante". Astfel vă veți reaminti că nu vă este de niciun folos să vă lăsați în voia unui asemenea tip de gândire. Nu puteți ști exact cum va decurge viața dumneavoastră dacă veți alege un alt drum.

## Criticul interior

Trebuie să rețineți că există două moduri de a privi propriile greșeli și că foarte frecvent, atunci când sunt prinși în vârtejul emoțional al gândirii negative, oamenii pierd din vedere diferența. Puteți:

- să fiți critici *la adresa* greșelilor voastre;
- să vă criticați *pe voi înșivă* pentru aceste greșeli.

Este o mare diferență. Atunci când exprimați critici la adresa modului în care ați abordat o anumită situație sau la adresa oricărei alte acțiuni greșite, acest lucru poate fi productiv, întrucât învățați ceva din acea situație. Important este ca accentul să fie pus pe greșeală și nu pe *propria* persoană. Teoretic, sunteți capabili ca data viitoare, în circumstanțe similare, să faceți lucrurile altfel. Nefiind exagerat de critici și de duri cu voi înșivă, evitați consumul de energie emoțională.

Atunci când, dimpotrivă, vă criticați pe voi înșivă, accentul cade pe *propria persoană*, și nu pe greșeală. Cu siguranță știți, din experiența proprie și din discuțiile cu alte persoane, că acest lucru duce

la sentimente rele și face dificilă adoptarea unui mod de a gândi benefic. De asemenea, descurajează gândirea clară și luarea de decizii cu privire la modul în care pot fi schimbate lucrurile. Conduce la acea spirală a gândurilor și comportamentelor negative, secătuindu-vă de energie și reducând dorința de a învăța și de a preveni viitoare greșeli.

Oamenii care se consideră a fi niște ratați (etichetare despre care am discutat mai devreme), pentru că au comis o greșeală sau au înregistrat un eșec – ori pentru că nu s-au descurcat bine într-o anumită situație –, ezită să-și mai asume riscuri. Mintea noastră poate fi și cel mai de preț bun al nostru, dar și cel mai mare dușman, când este vorba de situații de natură să provoace teamă.

Cu toate acestea, succesul apare deseori numai după episoade în care au fost înregistrate eșecuri. Această frică de eșec, combinată cu amânarea, conduce la situații în care realizările sunt limitate de gândirea nesănătoasă. Așa cum am mai spus, dacă o persoană are deja o stimă de sine scăzută, fiind în același timp preocupată excesiv de părerea pe care ceilalți o au despre ea, această frică de eșec se menține. Aduceți-vă aminte de povestea lui Thomas Edison cu ale sale 700 de încercări legate de becul electric. Atunci când a fost întrebat cum s-a simțit după ce a eșuat de 700 de ori, el a răspuns: „Nu am eșuat de 700 de ori. Nu am eșuat nici o singură dată. Am reușit să demonstrez că acele 700 de variante nu vor funcționa. După ce voi fi eliminat toate variantele care nu funcționează, o voi găsi pe aceea care funcționează." Este o atitudine cât se poate de sănătoasă, din care putem învăța cu toții și un bun exemplu de perspectivă. O viziune este criticarea propriei persoane; cealaltă consideră eșecul ca fiind o cale de a atinge, în cele din urmă, succesul.

Atunci când punem sub semnul întrebării sau contestăm propria gândire (ceea ce vom învăța în capitolul următor) și ne convingem că nu există niciun motiv pentru a ne simți așa cum ne simțim, înțelegem că amânarea susține teama de eșec. Această punere sub semnul întrebării contribuie la crearea unui sentiment de încredere și ne insuflă motivația necesară pentru a rezolva problema amânării.



Nu uitați că se întâmplă în fiecare zi ca lucrurile să nu meargă așa cum ne-am dori. Modul în care percepem rezultatul ține de fiecare dintre noi și depinde de propria noastră „realitate". Cum ar trebui, așadar, să privim un eșec? Este o *percepție* și o *credință*. Nu este un *rezultat* și un *fapt*.

Din diferitele moduri de a gândi prezentate puteți observa că există, în cazul fiecăruia dintre noi, diferite erori de gândire prin care ne justificăm lipsa de încredere în noi înșine. Cele comune, cum sunt perfecționismul, gândirea în alb și negru, supra-generalizarea, filtrele mentale și expresiile de tipul „ar trebui" vă sunt probabil extrem de familiare din experiența proprie. Este important să reținem faptul că, în ciuda a ceea ce ați crezut până acum, **autocritica vă ajută prea puțin să fiți productivi și să aveți o atitudine pozitivă.**

În final, vă veți simți și mai rău în legătură cu o anumită situație, secătuindu-vă prețioasele resurse de energie care v-ar fi mai de folos în a aduce o schimbare. Atât timp cât învățăm ceva din experiențele noastre, reducând la minimum asemenea acțiuni prin adoptarea, în viitor, a unui nou mod de a gândi, facem progrese.

## Trucuri ale minții

Să luăm ca exemplu câteva întrebări de-ale mele dintr-un „Top 20", pe care vi le puteți pune în orice situație, ca o provocare pentru un mod distorsionat de a gândi. Veți descoperi că sunteți în măsură, în mod foarte firesc, să adăugați la această listă *propriile* întrebări legate de **„atacuri ale gândurilor"** pe care le aveți de înfruntat.

1. Mă bazez pe opinii sau pe fapte când gândesc astfel?
2. Sunt blocat în acest mod de a gândi, din pricina lenei de a gândi?

3. Oare chiar există vreo legătură între ceea ce s-a întâmplat și momentul actual?
4. Este oare posibil să mă înșel?
5. Cum aș putea fi sigur cu privire la acest lucru?
6. Care sunt presupunerile pe care le fac?
7. Există exemple care să susțină modul meu de a gândi?
8. Dacă da, sunt ele relevante în această situație?
9. Acest mod de a gandi mă ține pe loc?
10. Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?
11. Aș putea să fac față acelui rezultat, care reprezintă tot ce s-ar putea întâmpla mai rău?
12. Ce ar gândi [prieten/rudă/coleg de serviciu] despre viziunea mea?
13. Ce anume mi-ar putea spune ei, pentru a o combate?
14. Cine spune că lucrurile trebuie să fie astfel?
15. Ce anume mă face să cred acest lucru?
16. Care este dovada în favoarea acestui lucru?
17. Există și un alt mod de a privi această situație?
18. Mi-am asumat cumva vina pentru un lucru care nu s-a întâmplat în urma unei greșeli făcute de mine?
19. Ce am gândit pentru a mă simți mai bine, atunci când am avut gânduri similare?
20. Nu fac altceva decât să mă grăbesc să trag concluzii?

Pentru identificarea distorsiunilor de gândire pe care le manifestă majoritatea oamenilor au fost realizate numeroase cercetări științifice. Probabil că, citindu-le, aceste tipare de gândire irațională vi s-au părut extrem de familiare, chiar dacă nu v-ați dat seama că unul sau mai multe dintre ele se numără printre obiceiurile voastre predilecte.

Cheia schimbării gândirii voastre – pentru a vă schimba, astfel, viața – o reprezintă identificarea modurilor obișnuite de gândire care fac parte din repertoriul dumneavoastră mental. Unul sau mai multe dintre acestea vă împiedică să aveți parte de mai multe realizări. Indiferent pe care dintre aceste moduri greșite vă focalizați atenția, terminați prin a vă simți rău. Odată ce le-ați identificat, vă puteți concentra eforturile pe eliminarea lor treptată.

Aceste obiceiuri de gândire reprezintă cauzele principale ale unui comportament autodistructiv. Conștientizarea modului de gândire adoptat vă va aduce beneficii imense. Așa cum veți vedea, credințele pe care le aveți cu privire la:

- propria persoană,
- lume,
- alți oameni

sunt cele care vă conduc către un mod de a gândi irațional, negativ, către emoții ce nu vă sunt benefice și, în acelați timp, vă împiedică să vă simțiți bine în legătură cu voi înșivă și cu situațiile. Ca întotdeauna, cheia este punerea acestor credințe sub semnul întrebării, cu ajutorul unui dialog interior rațional, și schimbarea gândirii.

Aș vrea să vă prezint un fragment dintr-o poezie al cărei autor este Walter Wintle:

***Învingătorul***

*De crezi că ești învins, așa și ești.*
*De crezi că nu-ndrăznești, nici nu vei cuteza.*
*Învingător de vrei să fii, fără să crezi că poți,*
*Aproape sigur e că nu vei câștiga.*
*De crezi că ai să pierzi, tu ai pierdut deja.*
*Lumea, în mersul ei, o dovedește:*
*Succesul unui om începe cu a vrea,*
*De la starea de spirit pornește totul.*

*Cursa întreagă e pierdută*
*Înainte chiar să începi a alerga,*
*Iar mulți dintre cei lași au și pierdut lupta*
*Înainte de a fi început munca.*

*Gândește măreț și faptele-ți vor prinde aripi*
*Sau nu-ndrăzni și-n urmă-ai să rămâi.*
*Gândește-te că poți și-atunci chiar vei putea.*
*De la starea de spirit pornește totul.*

*De crezi că-n urmă ai rămas, așa și e.*
*Înalt tu să gândești, pentru-a te ridica.*
*Pe tine trebuie să fii stăpân,*
*Pentru ca premiul să-l poți câștiga.*

*Bătăliile vieții nu le câștigă mereu*
*Cel mai rapid sau cel mai tare.*
*Mai devreme sau mai târziu, învingător*
*Va fi cel care crede că este în stare.*

Vom vedea în continuare cum vă puteți controla mintea și cum vă puteți schimba gândirea și, prin urmare, viața, în bine.

## PAUZA DE CAFEA...



 Pentru majoritatea oamenilor, tiparele de gândire negativă nesănătoasă nu sunt ușor de recunoscut, acestea devenind deseori obiceiuri de-o viață.

 Se presupune chiar că gândirea care virează spre negativ este, totuși, rațională. Acest lucru poate fi adevărat, în cazul în care mintea este sănătoasă. Într-o stare disfuncțională a minții însă, presupunerea poate fi irațională.

 Cele mai multe gânduri sunt cele care se referă la gândul *inițial* – și ciclul continuă.

 Atunci când vă petreceți întreaga viață gândind într-un mod „distorsionat", consolidați conexiunile dintre neuroni. Rezultatul? Deveniți experți în a gândi distorsionat.

 Gândurile negative/distorsionate pătrund în minte, produc pagube și dispar rapid, astfel încât rareori vă dați seama ce s-a întâmplat (fiind conștienți doar de sentimentele generate).

 Conceperea unor „realități" alternative, care au ca obiect ceea ce *„ar fi putut"* să fie sau ceea ce voi sau altcineva *„ar fi trebuit"* să facă, este un drum care vă conduce către nefericire și anxietate. Această „prezicere" creează o realitate care este numai și numai opera voastră.

 Cheia schimbării gândirii – și, prin urmare, a vieții – constă în identificarea modurilor de gândire obișnuită (unul sau mai multe) care vă împiedică să aveți mai multe reușite.

 Puteți fi *critici* la adresa greșelilor pe care le-ați făcut sau vă puteți *critica* pe voi înșivă pentru greșelile comise. Prima atitudine poate fi productivă, întrucât aveți posibilitatea de a învăța ceva din situația respectivă. În cazul celei de-a doua atitudini, atenția se concentrează asupra *propriei persoane* și nu asupra greșelii, ceea ce face dificilă adoptarea unui mod benefic de a gândi.

## CAPITOLUL 3

*Nu lucrurile îl tulbură pe om,*
*ci perspectivele pe care*
*le are asupra lor.*
Epictet (55-135)

# CONTROLUL MINȚII

Așa cum ați văzut în capitolul precedent, au fost realizate numeroase cercetări științifice în vederea identificării distorsiunilor de gândire pe care le manifestă majoritatea oamenilor.

Repet: cheia schimbării gândirii o reprezintă identificarea acelor moduri obișnuite de a gândi ce fac parte din repertoriul dumneavoastră mental. Odată ce le-ați identificat, vă puteți concentra eforturile pe eliminarea lor treptată.

Probabil că vă este deja clar faptul că premisa de la care pornește această carte este următoarea:

| |
|---|
| **Cognițiile noastre sunt cele care determină modul în care ne simțim și, în cele din urmă, felul în care ne comportăm.** |

Dintre toate „mărunțișurile" vieții, singurul lucru care se află sub controlul nostru este gândirea noastră. Dacă putem răspunde la complicații și probleme – fie acestea reale sau percepute astfel – într-un mod care să nu fie negativ, acest lucru ne va schimba sentimentele cu privire la *noi înșine*, la *ceilalți* și la *lume*.

- Puterea gândurilor și credințelor noastre de a ne *ține pe loc* este imensă.

- În mod similar, aceeași putere a minții are capacitatea de a ne propulsa *înainte* – pentru a obține mai mult din ceea ce ne dorim să realizăm în viață.

Puteți privi lucrurile în felul următor: ați văzut, în capitolele anterioare, că mintea/creierul nostru este un sistem electromagnetic. Gândurile noastre sunt energie. În timp ce vă concentrați asupra unui gând anume, luați, literal, această energie din lumea voastră *interioară* și creați ceva în lumea *exterioară* a realității – exclusiv pe baza propriilor gânduri.

Această energie a avut ca rezultat cartea pe care o citiți chiar acum, locul pe care îl ocupați în compartimentul de tren, ochelarii pe care îi purtați, pantofii aceia frumoși cu care sunteți încălțați, croiala elegantă a jachetei pe care o purtați. Gândurile pe care le aveți reprezintă ideile care generează imagini în mintea dumneavoastră, iar energia produsă încearcă să transforme aceste imagini în realitate.

Dacă ar fi și viața atât de simplă! Atât de simplă încât mintea noastră să urmeze drumul încrederii în sine, în încercarea de a crea realități pozitive. Adevărul este următorul: **în cea mai mare parte a timpului, mintea noastră este hotărâtă să ne saboteze drumul către fericire și succes**. Atât de hotărâtă, încât nu vom avea bucuria de a încerca ceea ce s-ar putea numi – dacă pot să inventez o expresie – o „spirală pozitivă". Vom afla însă, cu siguranță, ce înseamnă o cursă fără de sfârșit a unei „spirale negative" care merge în jos – ceva cu care suntem toți familiarizați.

(Acesta este motivul pentru care următoarea parte a cărții vorbește despre liniștirea unei minți „chinuite", arătând cum putem învăța să controlăm energia gândului, schimbând un cadru negativ cu unul pozitiv, și să o conducem pe un drum al fericirii și mulțumirii. Nu e o sarcină ușoară, dar este realizabilă. Și o realizăm prin *controlul minții* – controlul gândurilor și al sentimentelor.)

Cu toții am avut însă, vreme de mai mulți ani, anumite obiceiuri de gândire și – așa cum se întâmplă în cazul majorității obișnuințelor – nu putem scăpa de ele peste noapte. Poate cel mai dificil dintre toate este reprezentat de tendința naturală a ființelor umane de a gândi într-un mod negativ. Cercetările arată că majoritatea gândurilor noastre se încadrează în categoria „gânduri negative". Cum apare un gând, cum ați început „coborârea" – se întâmplă aproape instantaneu. Vă șochează acest lucru? Încercați să vedeți dacă mâine sau poimâine puteți fi conștienți de conținutul gândurilor voastre. Cred că veți constata că am dreptate.

Gândiți-vă la situații cotidiene. Să începem, de pildă, cu micul dejun, cu drumul către stația de tren sau de autobuz ori drumul pe care îl faceți cu mașina. Apoi masa de prânz, drumul înapoi spre casă, privitul la televizor și, poate, statul în pat înainte de culcare. Iar acum evaluați, cu sinceritate, majoritatea gândurilor care v-au trecut prin minte în toate aceste situații. Nu au fost ele cu precădere gânduri negative, de niciun folos?

Înțelegeți acum de ce este atât de important să ne ocupăm de acest obicei de-o viață, înainte de a putea avea cea mai mică șansă la o altă viață, mai satisfăcătoare? Este un lucru care poate fi realizat, dar e nevoie de multe schimbări. Ideea este că nu vom putea niciodată să oprim toate gândurile negative. Ar fi imposibil. Și nici nu ar fi de dorit. Trebuie să fim puțin critici – în ceea ce ne privește, de exemplu –, astfel încât să avem motivația necesară pentru a fi mai buni.

Problema o constituie *prea multe* gânduri negative, care nu sunt de niciun folos. A ști când intervine această problemă și a fi în măsură să „schimbați poziția comutatorului", punând sub semnul întrebării gândurile inutile (așa cum vom vedea odată cu *Controlul minții*) atunci când ele apar, reprezintă cheia unei vieți mai productive. Gândurile și, prin intermediul lor, atitudinea și, cel mai important, felul în care vă simțiți – toate acestea se vor schimba.

S-ar putea să nu vă fie clar ce gânduri fac parte din această categorie. Simplu spus, atunci când vă trec prin minte gânduri care vă fac să vă simțiți rău în legătură cu voi înșivă – în comparație cu felul în

care vă simțeați *înainte* de a începe respectivul proces de gândire –, puteți considera acest lucru ca fiind doar unul dintre numeroasele episoade de gândire negativă.

Așa cum am văzut în capitolul precedent, problemele apar atunci când stăruiți asupra anumitor gânduri care nu vă sunt de niciun folos. Sigur că există gânduri care generează probleme reale în viața de zi cu zi. Și se adaugă și acestea pe parcursul zilei. Cum este eliminat unul – *sau poate că nici n-a apucat să se materializeze* –, apar alte două. Dacă învățați să vă schimbați obiceiul de a investi energie în aceste gânduri și să nu le permiteți să câștige teren, ați făcut deja primul pas.

Știm, așadar, că ne facem cu toții vinovați de o gândire negativă și totuși lăsăm mintea să ne controleze, în condițiile în care lucrurile ar trebui să stea exact pe dos.

Merită să repetăm ce am spus în primul capitol.

Atunci când:

- ne schimbăm **gândirea**;
- ne schimbăm **sentimentele**;
- iar apoi ne schimbăm **acțiunile**;
- ceea ce ne schimbă **viața**.

Pe scurt, pentru a repeta ce am menționat mai devreme – distorsiunile în gândire nu pot conduce decât la emoții negative, nesănătoase. Adoptarea unui mod de gândire pozitiv și realist conduce la o schimbare a felului în care vă simțiți. Important de reținut este faptul că așa cum mintea noastră e capabilă să modifice percepțiile asupra situațiilor prezente, *tot așa poate acționa și asupra celor care aparțin trecutului*.

Aceste situații ce țin de trecut pot fi greșeli pe care considerați că le-ați făcut cândva sau poate furie pe care o rețineți de ani de zile. Nu uitați că ori de câte ori rememorăm experiențele trecute, este bine să ne reamintim și faptul că, la momentul respectiv, am acționat în felul în care am făcut-o în funcție de limitările noastre mentale din acel moment. Eram cei care eram – la momentul respectiv. Procesul nostru de gândire s-a desfășurat într-un anume fel, în funcție de ceea ce știam despre lume și de modul în care ne simțeam în legătură cu noi înșine.

Acțiunile pe care le realizăm sunt un rezultat direct al gândurilor noastre. Dacă vă concentrați asupra limitărilor, acesta este drumul care vă va duce în jos. „N-am să fiu niciodată în stare să...", „o să dureze o veșnicie până când voi avea vreun câștig...", „nu am timp pentru...". Aceste credințe autodistructive, prin care vă puneți singuri piedici, vă întăresc motivele pentru a nu acționa.

Dacă reflectați puțin, puteți realiza o analiză a propriilor tipare de gândire în diverse situații. Ce anume vă stresează? Cât din acest stres ar putea fi evitat? Care element cere o schimbare de mentalitate care să vă ajute să vă simțiți mai bine? Cum ați putea schimba un anumit comportament, astfel încât să se schimbe, ca o consecință firească, modul în care vă simțiți?

Aș vrea să revin asupra primei părți a acelui citat „zguduitor" care m-a influențat atât de mult în copilărie (așa cum aminteam în capitolul precedent):

> „Poate că rezultatul va fi același, indiferent dacă ești optimist sau pesimist. Dar optimiștii se simt mai bine."

Următoarea etapă a momentului meu „Evrika" a avut loc după ani de zile. Pe parcursul studiilor mele de psihologie cognitivă, am luat contact cu scrierile psihologului clinic american Albert Ellis, care a fost farul călăuzitor în „revoluția cognitivă". El a formulat modelul cognitiv de terapie care a avut o influență imensă, cunoscut ca TCER (terapia comportamentului emotiv-rațional).

Prin urmare, faptul de a fi optimist sau pesimist (ca să ne inspirăm din citatul anterior) părea acum (grație modelului TCER) **să aibă o influență asupra rezultatului**.

Cum anume, veți vedea în paginile următoare.

A afla despre această nouă „terapie", care confirma ceea ce descoperisem prin intermediul propriilor experiențe, a fost pentru mine o satisfacție extraordinară. Găsirea acelui citat despre optimism/pesimism, în timpul adolescenței, a fost un eveniment foarte influent prin faptul că s-a dovedit o stare mai bună de „ființare", pe care am adoptat-o. Și am observat că în multe cazuri chiar *are* o influență asupra rezultatului – una pozitivă –, întrucât te încurajează să te pui în situații care îți sporesc șansele de a obține ceea ce îți dorești, făcând posibilă, când și când, apariția *serendipității*. Aceasta a reprezentat legătura gând – sentiment – comportament, pusă în practică.

Care a fost gândirea care a stat la baza terapiei doctorului Ellis? Ei bine... *gândirea*, hai să ne gândim la acest lucru!

Arta de a gândi mai filosofic. Ellis a fost interesat în mod special de scrierile filosofilor stoici precum Epictet, dintre ale cărui comentarii acesta este cel mai semnificativ și mai puternic: „Nu lucrurile îl tulbură pe om, ci perspectivele pe care le are asupra lor." Tratamentul inovator pe care îl presupune modelul TCER a avut la bază convingerea lui Ellis – puternic influențată de filosofii antici –, potrivit căreia:

- propriile noastre **gânduri** și **credințe** sunt cele care ne creează probleme psihice;
- gândurile și credințele noastre determină modul în care **interpretăm** lumea în care trăim și felul în care ne **simțim** în fiecare zi.

Principiul de la care el a plecat a fost acela că gândirea greșită, inutilă sau irațională ne face să ne simțim rău. Aceste erori în gândire tind:

- să distorsioneze „realitatea";
- să deschidă drumul concluziilor greșite;
- să îndrepte atenția asupra unui rezultat nefavorabil.

După numeroase cercetări și discuții purtate cu pacienții, Ellis a observat tendința recurentă a oamenilor de a interpreta evenimentele într-un mod irațional. Prin urmare, a conchis el, gândirea *irațională* este cauza unei mari părți din stresul și suferința noastră.

Simplu spus, dacă nu ne simțim bine în legătură cu noi înșine sau ne comportăm într-un mod irațional, lucrul acesta se întâmplă din cauza **dialogului** nostru **interior**.

Cercetările lui Ellis au avut o influență atât de mare, încât astăzi ele sunt folosite în întreaga lume. Ideea lui a fost aceea că „erorile de gândire" și, prin urmare, activitatea nefolositoare a minții, reprezintă cauza pentru majoritatea problemelor în viață, așa încât soluția stă în punerea sub semnul întrebării și reevaluarea acestor cogniții (gânduri) nefolositoare.

În anii 1970 și 1980, gândirea la ceea ce se întâmplă în *prezent*, în loc să cercetezi prea mult în *trecut* – ceea ce reprezintă esența altor metode psihoterapeutice – era favorizată. Domeniul psihanalizei, așa cum a fost dezvoltat de Freud, a început să fie din ce în ce mai mult discreditat, iar abordarea cognitivă susținută de Ellis a devenit proeminentă. Ellis a respins conceptul de nevroză – concept central al modelului freudian de personalitate –, considerându-l a fi *„doar o denumire rafinată pentru văicăreală"*.

Un tratament pe termen scurt, țintind la schimbarea modului de gândire prin orientarea către **aici și acum**, în locul încercării de a înțelege trecutul, reprezenta principiul de bază al tratamentului său, *credințele* aflându-se în centrul acestui model psihologic:

> „Așa cum văd eu lucrurile, psihanaliza oferă pacienților o posibilitate de a se eschiva. Ei nu sunt nevoiți să-și schimbe comportamentul sau filosofia de viață, ci pot vorbi despre propria persoană vreme de zece ani, aruncând vina asupra părinților și așteptând soluții magice."

În 1982, într-un sondaj realizat de Asociația Psihologilor Americani (APA) printre reprezentanții acestei profesii, Ellis s-a situat pe locul al doilea între cei mai influenți psihologi ai secolului XX – clasându-se înaintea lui Freud (și în urma lui Carl Rogers).

*Nu există realitate, ci doar percepție (vă creați propria realitate prin intermediul percepției).*

## Credințele iraționale

Teoria potrivit căreia nu întâmplările care se petrec sunt *cauza* suferinței noastre, ci *reacțiile* noastre – bazate pe credințe – reprezintă baza modelului formulat de Dr. Ellis. A fost (dincolo de limbajul său dur) o abordare pătrunzătoare și tolerantă a vieții emoționale, care a plecat de la premisa că:

- avem reacții emoționale negative nu față de *întâmplările* în sine,
- ci față de *credințele* noastre iraționale referitoare la aceste întâmplări.

Mai mult decât atât, noi pretindem ca „realitatea" să fie altfel decât este. Există trei „pretenții" care ne țin pe loc (veți vedea în continuare), potrivit lui Ellis: „Eu trebuie să fac bine. Tu trebuie să te porți bine cu mine. Iar lumea trebuie să fie un loc în care să te descurci ușor."

În viață avem cu toții același vis – acela de a fi fericiți; din păcate, însă, soarta nu este întotdeauna de acord cu noi. Ne lovim în permanență de piedici, atunci când este vorba despre dorințele, nevoile și țelurile noastre. Putem răspunde:

- într-un mod sănătos și folositor;
- sau în mod contrar, adică autodistructiv – nesănătos și nefolositor.

Suntem, evident, diferiți, dar există trei credințe iraționale principale și universale – cu manifestări diverse – care ne creează tuturor probleme și pe care Ellis le-a numit „cele trei pretenții de bază". Acestea corelate cu:

1. O pretenție legată de *propria persoană*: Trebuie să reușesc și trebuie să câștig aprobarea celorlalți, altfel am dat greș (duce la anxietate, vinovăție, depresie).
2. O pretenție legată de *ceilalți*: Oamenii trebuie să se poarte cu mine așa cum mi-ar plăcea mie să se poarte – corect, atent,

amabil. Dacă ceilalți nu se comportă astfel, înseamnă că nu sunt buni și ar trebui condamnați și pedepsiți pentru acest comportament (duce la furie, comportament pasiv-agresiv, violență).

3. O pretenție legată de *lume*: Trebuie să am ceea ce-mi doresc, atunci când îmi doresc lucrul respectiv și nu trebuie să primesc ceea ce nu-mi doresc. Este îngrozitor dacă nu reușesc să obțin ceea ce-mi doresc, iar când se întâmplă acest lucru, e de nesuportat (duce la amânare, „mentalitatea de victimă" și autocompătimire).

Din cauza naturii inflexibile a acestor pretenții, cognițiile nesănătoase vor reprezenta întotdeauna o problemă. Numai prin schimbarea acestei mentalități și prin adoptarea unor credințe mai flexibile pot apărea emoții sănătoase și comportamente adecvate.

Care este antidotul pentru aceste principale moduri iraționale de a gândi? **Acceptarea**.

Acceptarea „realității" – indiferent cât de dezagreabilă pare aceasta. Referindu-ne, așadar, la cele trei elemente menționate anterior, legate de propria persoană, ceilalți și viață în general, premisa de la care pornim este practicarea a trei tipuri de acceptare. Fiecare dintre acestea se sprijină pe trei credințe esențiale.

1. Practicăm *acceptarea de sine* necondiționată.
   - Acceptați faptul că sunteți o persoană failibilă și că aveți atât puncte tari, cât și puncte slabe, la fel ca toată lumea.
   - Nu există niciun motiv pentru care să nu aveți și defecte de un anume fel.
   - Nu sunteți nici mai mult, nici mai puțin valoroși decât oricine altcineva, indiferent de punctele tari sau slabe pe care le aveți.
2. Practicăm *acceptarea* necondiționată a *celorlalți*.
   - Acceptați faptul că, în mod inevitabil, ceilalți nu vă vor trata întotdeauna corect.
   - Nu există niciun motiv pentru care ei să fie obligați să vă trateze corect.
   - Cei care nu vă tratează corect nu sunt nici mai valoroși, nici mai puțin valoroși decât alții.
3. Practicăm *acceptarea* necondiționată a *vieții*.
   - Acceptați faptul că viața nu se desfășoară întotdeauna așa cum v-ați dori.
   - Nu există niciun motiv pentru care viața ar trebui să fie așa cum vă doriți să fie.
   - S-ar putea ca viața să nu fie tocmai agreabilă, dar nu este nici îngrozitoare; în majoritatea cazurilor este, fără îndoială, suportabilă.

Ideea că exista o formă de terapie care putea aborda procesele de gândire și arăta legătura dintre starea *emoțională*, cea *fiziologică* și cea *comportamentală* ce urmează acestor procese a făcut vâlvă. Aceasta a fost atât de mare, încât a generat ceea ce cunoaștem astăzi ca fiind terapia cognitiv-comportamentală (TCC) – o terapie pe care s-ar putea să o cunoașteți. În anii 1960, pornind de la abordarea lui Ellis, psihiatrul Aaron Beck a dezvoltat o terapie cognitivă destinată pacienților care sufereau de depresie. Mai târziu – prin adăugarea elementelor comportamentale – această terapie a devenit binecunoscută TCC. Tratamentul aplicat de Beck era diferit de cel al lui Ellis, întrucât se concentra mai mult pe abordarea clinică. Astăzi, cincizeci de ani mai târziu, este recunoscut faptul că:

- putem **alege** modul în care gândim;
- sentimentele sunt o urmare a **gândurilor**;
- doar **obiceiurile** de-o viață ne fac să ne concentrăm atenția și să stăruim asupra anumitor gânduri (în principal, negative).

## Gândirea „în prezent"

Elementul central al modelului lui Ellis, TCER, precum și al terapiilor cognitive ulterioare, îl reprezintă accentuarea rolului pe care gândurile și credințele îl joacă în *prezent*. Opera mai timpurie a lui

Sigmund Freud, care punea accentul pe trecut – experiențele din prima parte a copilăriei – a fost respinsă în favoarea aducerii percepțiilor și comportamentelor umane, pentru a le aduce în ceea ce am putea numi „momentul prezent". Pare a fi o abordare mult mai satisfăcătoare. În definitiv, viața este formată dintr-o *serie* de momente prezente. Această abordare demonstrează faptul că sentimente negative puternice cum sunt furia, anxietatea, depresia sau vinovăția nu se înlătură prin sondarea adâncă în trecut odată cu o călătorie biografică completă și de durată. Aceste sentimente sunt, până la urmă, generate *clipă de clipă* și *situație* cu *situație* pe baza atitudinilor și credințelor iraționale ale unei persoane cu privire la o anumită situație. Aceasta nu înseamnă că viața din trecut nu are importanță. Ea oferă indicii referitoare la motivele pentru care ați adoptat diferite credințe. Aceste credințe aparțin, de obicei, uneia dintre următoarele trei categorii principale pe care le veți înțelege cu ușurință și care se referă la:

- propria persoană;
- ceilalți;
- lume.

Scopul este acela de a schimba, în aceste trei zone principale, toate credințele inadecvate care au avut ca rezultat o gândire nesănătoasă în viața voastră din *prezent*, astfel încât să o puteți schimba în bine.

Filosofia contribuției aduse de Ellis era, pur și simplu, aceasta:

1. **Gândind într-un mod mai rațional (mai puțin critic/mai puțin negativ) schimbăm felul în care ne *simțim*.**
2. **Iar asta duce la o schimbare în *comportamentul* nostru.**

Abordarea provocatoare a lui Ellis a avut ecou în rândul colegilor și pacienților săi (iar mai târziu și în rândul celor care, la fel ca mine, au studiat terapia TCER). Exemplificarea o reprezintă afirmațiile sale tipice, deloc absurde, multe dintre ele fiind rostite în cadrul



conferințelor pe care le-a susținut – cu sala plină – în New York, în fiecare zi de vineri, începând cu mijlocul anilor 1960 și până în 2007. Mai direct de atât nu se poate:

„Dacă sunteți un pic nebuni, aveți parte de o companie bună, căci întreaga specie umană are mintea rătăcită... Dacă marțienii vor afla vreodată cum gândim noi, oamenii, vor muri de râs."

Ideea că a gândi într-un alt mod, pentru a vă schimba punctul de vedere, vă determină să vă simțiți altfel și, prin urmare, vă face să vă comportați diferit a avut un succes atât de mare în rândul pacienților doctorului Ellis, încât a condus la crearea a numeroase terapii cognitive, care au devenit povestea de succes, începând cu sfârșitul anilor 1960, în domeniul psihologiei practice.

Premisa că puterea stă în dumneavoastră, cel care se află la *originea* gândurilor, și nu în gândurile *actuale* însele, este cheia schimbării vieții voastre. Altfel, sunteți seduși de propriile gânduri.

Cât din eșecul vostru are drept cauză așteptări nerealiste? Ce influență au asupra stimei de sine cascada de cogniții, dialogul interior și principalele credințe iraționale?

Să recunoaștem că ne petrecem o mare parte din viață nerezistând acestei seducții. Nu petreceți o grămadă de timp prețios din viață, având gânduri care generează emoții puternice, gânduri care, de fapt, nu sunt reale și care, în consecință, vă determină să dedicați timp, energie și emoție unui drum greșit? Simplul fapt că aveți o credință puternică în ceea ce privește un anumit lucru nu înseamnă că acesta este real.

Mai gândiți-vă și la următorul lucru: vă petreceți cea mare parte din viață formulând judecăți *pozitive* și *utile* asupra lucrurilor, întâmplărilor și oamenilor? Sau, de obicei, se întâmplă invers și este vorba despre formulări negative? Eu știu că atunci când cer oamenilor, în cadrul întâlnirilor de grup, să răspundă la această întrebare ridicând mâna, aproape 90% dintre cei prezenți recunosc că este vorba de

formulări negative. Iar apoi, după câteva îndemnuri și întrebări, rezultatul se ridică la magicul procent de 100% – adică toată lumea!

Și, totuși, cheia unei gândiri mai sănătoase se află acolo – nu este nevoie decât de „schimbarea poziției comutatorului" în mintea voastră. Nu pledez în favoarea gândurilor „pozitive" ca antidot împotriva necazurilor vieții. Poate că v-ați plictisit deja tot auzind îndemnul „gândiți pozitiv", acesta fiind răspândit de către persoane bine intenționate sau articole, apărute prin ziare și reviste, care vorbesc despre starea de bine.

Este imposibil să crezi că e cineva în stare să treacă prin viață, zi de zi, având *doar* gânduri pozitive. Când te trezești în cutia poștală cu hârtiile care-ți spun că trebuie să-ți reînnoiești asigurarea la mașină, când chelnerul varsă sosul pe rochia ta cea nouă, când se întrerupe curentul și afară e un frig de îngheață apele, când șeful te critică pe nedrept, când îți dai seama că ți-ai uitat telefonul mobil într-un tren aglomerat; viața îți scoate în cale diverse lucruri, în timp ce tu ești ocupat să-ți faci planuri.

Alungați, așadar, gândurile pline de scepticism (mai există și un alt drum pe care o puteți lua!), căci *Puterea minții* încearcă, în ultimă instanță, să vă determine:

- să puneți față în față gândurile negative cu unele *alternative*;
- să priviți lucrurile dintr-o perspectivă **diferită**. Nu este vorba doar de a încerca să vedeți lucrurile într-o lumină mai bună, ci mai degrabă de a vă *evalua* dialogul interior, pentru a vedea dacă este valid, iar apoi de a *pune în discuție*, dacă este cazul, iraționalitatea acestuia.

Așa cum spun eu, în cadrul sesiunilor *Controlul minții*:

> **„Scăpați de gândurile negative și restul gândurilor își vor purta singure de grijă."**

*„Poate că rezultatul va fi același, indiferent dacă ești optimist sau pesimist. Dar optimiștii se simt mai bine."*

## Schimbați-vă gândirea, schimbați-vă viața

În capitolul anterior am analizat spirala gând – sentiment – comportament. Prin urmare, dacă gândurile ne afectează comportamentul, înseamnă că, în esență, cu ajutorul cognițiilor ne pregătim **motivația** pentru a face anumite lucruri – sau **lipsa de motivație**.

Am putea schimba gândurile negative fiind mai realiști și mai raționali în gândirea noastră, în *orice* situație. De pildă:

### Scenariul nr. 1

**Sarah (în gând):** **„Hei! Este doamna pe care am cunoscut-o anul trecut la Lausanne, la seminarul cu tema „Sănătate și prosperitate", și care, plecând de la petrecere, mi-a spus să țin legătura cu ea. Mă întreb dacă are vreun post liber. N-o să-și amintească de mine. Cred că încerca doar să fie politicoasă... am auzit-o spunând același lucru și altcuiva."**

**Rezultatul:** **Nu se deranjează să-și încerce norocul și să meargă la respectiva doamnă, pentru a se prezenta.**

**Gândirea nefolositoare (negativă):** **N-o să-și amintească de mine... probabil că încerca doar să fie politicoasă... le spune tuturor același lucru. Cine sunt eu, pe lângă ea? N-aș putea suporta ca ea să gândească: „Cine mai ești și tu?" M-aș simți stingherită.**

**Scimbarea gândirii:** **Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla? Doamna (Diana) nu și-o amintește pe Sarah, dar Sarah poate totuși întreba despre posturile libere. Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla în acest caz? Să nu existe nicio bucurie. Ar putea oare să-și amintească de ea, dacă s-ar întâlni a treia oară, din întâmplare? Există șanse.**

Știind că cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla este ca respectiva doamnă să nu și-o amintească pe Sarah, haideți să vedem cum ar arăta un rezultat mai avantajos:

### Scenariul nr. 2

Diana și-o amintește pe Sarah:

**Sarah:** **Bună! Numele meu este Sarah. Ne-am cunoscut anul trecut la un seminar în Lausanne. Tu ești Diana. Ești director de Resurse Umane la firma Cranford.**

**Diana:** **Așa este. Figura ta îmi e cunoscută, într-adevăr. Iar pe fiica mea o cheamă tot Sarah, așa că îmi aduc aminte că am stat de vorbă cu tine. Dacă îmi amintesc bine, tocmai părăsiseși un loc de muncă după mulți ani, nu?**

**Sarah:** **Într-adevăr. Încă mai caut ceva în publicitate, ceva care să mă inspire. Presupun că la firma la care lucrezi tot nu se fac angajări.**

**Diana:** **Drept să-ți spun, în două luni vom avea de înlocuit două persoane. Este vorba despre cineva care pleacă în concediu de maternitate și de un tip care se transferă la Frankfurt. Îți dau cartea mea de vizită. Mă poți suna săptămâna viitoare?**

În acest caz, putem observa următoarele:

- *credințele* unei persoane au fost cauza felului în care ea a gândit inițial;
- acest lucru a influențat modul în s-a *simțit* și s-a *comportat*.

Credințele noastre stau la baza modului în care ne percepem pe noi înșine, pe ceilalți și întâmplările. Aceste credințe influențează modul în care **gândim – ne simțim – ne comportăm**. Așa cum gândurile noastre au influență asupra felului în care ne simțim și ne comportăm, credințele sunt cele care determină gândurile pe care le avem.

Gândurile vin și pleacă (amintiți-vă de impresionantul număr de 60 000 – 80 000 de gânduri care ne trec prin minte în fiecare zi), dar credințele sunt presupuneri pe care le facem și care, la rândul lor, ne controlează gândirea. Prin urmare, atunci când punem la îndoială credințele, acest lucru poate conduce la o gândire mai productivă și non-negativă.

În exemplul anterior, credințele lui Sarah erau acelea că doamna *ar trebui* s-o recunoască; altfel, ar fi însemnat că persoana ei nu conta pentru respectiva doamnă, iar nerecunoașterea din partea acesteia ar fi făcut-o pe Sarah să se simtă stânjenită. În primul rând, o abordare de tipul „Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?" plasează situația respectivă într-un cadru corect. În al doilea rând, dacă doamna nu o recunoștea, acest lucru nu avea să se reflecte asupra statutului deținut de Sarah. Doamna face, probabil, cunoștință cu multe persoane la numeroase evenimente. În al treilea rând, dacă nu existau posturi vacante, cel puțin ar fi întâlnit-o pentru a doua oară, iar dacă ceva avea să apară ulterior, doamna și-ar fi amintit mai ușor de Sarah.

Scenariul nr. 2 – care s-a petrecut grație schimbării unei credințe – a avut drept urmare un posibil rezultat favorabil pentru Sarah, ea având șansa unei eventuale oferte de serviciu sau cel puțin a continuării dialogului.

Care este ideea de reținut? **Gândirea noastră ne creează sentimentele, iar sentimentele ne influențează comportamentul**.

Sentimentele lui Sarah în scenariul nr.1: nu-și va aminti de mine (ea se simte deja stingherită!), „Cine sunt eu?" (sentimentul de inadecvare), nu sunt posturi disponibile (sentimentul de respingere).

Dacă Sarah are credințe, cum ar fi faptul că oamenii ar trebui să-și amintească de ea întotdeauna, că alții sunt mai buni decât ea (grație statutului lor profesional) și că un anumit lucru care nu este disponibil pentru ea la un moment dat semnifică o respingere a ei, ca persoană, gândirea ei nu poate fi încadrată decât în categoria „distorsionată" sau „irațională". Puneți-vă, așadar, la îndoială credințele și schimbați-vă gândirea.

Schimbându-și gândirea, Sarah și-a schimbat comportamentul. În primul exemplu, comportamentul ei a fost acela de a întoarce spatele și de a nu o aborda pe directoarea de Resurse Umane.

Cel de-al doilea scenariu a condus la un comportament total diferit, Sarah abordând-o pe directoare și având o discuție amiabilă cu aceasta, discuție care i-ar putea schimba viața. Două gânduri diferite, două rezultate diferite în viața ei. Știm deci că gândurile și credințele noastre sunt făcute pentru a fi schimbate – *schimbați-vă gândirea, schimbați-vă viața*.

Să recapitulăm: „Poate că rezultatul va fi același, indiferent dacă ești optimist sau pesimist. Dar optimiștii se simt mai bine." Pentru mine a fost de ajuns ca sprijin (în adolescență). Iar apoi am descoperit faptul că a fi optimist poate într-adevăr *să influențeze* rezultatul! Pentru că te determină să **gândești** într-un anumit mod, ceea ce te face să te **simți** într-un anumit fel și să te **comporți** într-un fel anume pentru a încerca să-ți atingi țelurile. Mi-am încheiat pledoaria. Iar acum, haideți să detaliem felul în care vă puteți schimba, treptat, modul de a privi lucrurile în viață.

## Este la fel de simplu ca ABC

Dacă ne gândim la majoritatea oamenilor – și bănuiesc că și voi sunteți la fel –, rareori aceștia își fac timp, cu adevărat, să-și observe gândirea. Este ca și cum gândurile s-ar afla undeva în fundal, ca și cum ele vin și pleacă pe neobservate și, prin urmare, nu avem niciun control asupra conținutului și volumului lor.

O atitudine destul de neglijentă, având în vedere că fiecare parte din viața unui om – în toată diversitatea și complexitatea ei: relații, condiții de locuit, finanțe, slujbă, sănătate – este determinată de gândurile și acțiunile ce rezultă din aceste cogniții. Secretul unei vieți împlinite este să înveți să-ți controlezi gândurile.

Știm că prin schimbarea gândurilor ne putem simți mai fericiți, întrucât devenim extrem de conștienți de *observarea* cauzelor care ne fac să avem o proastă dispoziție și, ulterior, de *punerea sub semnul întrebării* a gândurilor iraționale/negative.

Filosofia și știința modelului TCER fac din această terapie o abordare psihologică extrem de puternică în vederea atingerii unui mod mai reușit și mai sănătos de a gândi. Fiind supusă unei testări științifice ample pe parcursul a zeci de ani, terapia include și abordarea filosofică a acceptării faptului că fiecare persoană are propriul set de valori și credințe legate de lumea în care trăiește. De asemenea, fiecărei persoane îi sunt proprii anumite circumstanțe ale vieții, ceea ce influențează credințele și atitudinile acesteia.

Cheia eficienței acestei abordări terapeutice constă în aceea că puteți, recunoscând dificultățile existente, să schimbați felul în care vă simțiți, prin schimbarea modurilor de gândire autodistructive și nefolositoare.

Principiul central al abordării psihoterapeutice a lui Ellis (care, așa cum am menționat mai devreme, a fost preluată de diversele abordări ale terapiei TCC) este modelul ABC, care pornește de la următoarea premisă esențială:

- nu **oamenii** sau **întâmplările** fac o persoană să se simtă *bine* sau *rău* în legătură cu o anumită situație;
- **gândirea** noastră este cea care generează *sentimentul* (emoția).

În modelul **ABC**:

**A** reprezintă evenimentul declanșator sau **antecedent** („declanșatorul", ca să-i spunem așa).

**B** reprezintă credințele voastre (gândurile pe care le aveți despre A).

**C** reprezintă **consecințele** (modul în care vă *simțiți*, *comportamentul* rezultat, precum și efectele la nivelul corpului).

Aproape întotdeauna – și am tot testat acest lucru, pe parcursul atelierelor de *Controlul minții* – tendința oamenilor este:

- de a da vina pe **A** (situație/eveniment declanșator);
- pentru **C** (consecințe).

Principiul central al modelului TCER este acela potrivit căruia **B** (și nu A) este cauza lui **C**.

De fapt, dacă analizați rațional o anumită situație, B (credințele) este responsabil de modul în care ne **simțim** și, ulterior, de felul în care ne **comportăm**. Are sens?

Să ne întoarcem la Sarah și la gândurile pe care ea le avea inițial:

**A** (declanșator/situație): O zărește pe Diana.

**B** (credințe): Nu-și va aminti de mine (de ce și-ar aminti?). Va fi jenant. O voi face să-și piardă timpul. Ca director de Resurse Umane, întâlnește mulți oameni.

**C** (consecințe): Se enervează din cauza propriei șovăieli. Bătăile inimii i se întețesc, în timp ce stă în cumpănă – „Să mă apropii?" sau „Să nu mă apropii?" –, după care decide să se îndepărteze de situație.

Cred că înțelegeți faptul că tot ce s-a întâmplat la pasul C – emoțiile, senzațiile fizice și comportamentul ulterior (îndepărtarea) – nu a fost *din cauza* lui A, ci din cauza dialogului interior sau a gândurilor care au apărut la pasul B din pricina credințelor lui Sarah.

În scenariul nr. 2, rezultatul a fost cu totul altul. Sarah și-a pus la îndoială gândirea (B) și este posibil *își fi schimbat viața*.

Punându-și sub semnul întrebării gândirea, Sarah și-a *schimbat* gândirea.

Această punere sub semnul întrebării a fost denumită în modelul TCER **discuție** (**D**). Recunoașterea gândurilor și a credințelor care conduc la o gândire distorsionată sau ostilă ne oferă posibilitatea să le punem în discuție. Acesta este cel mai important aspect în ceea ce privește controlul gândurilor și, în ultimă instanță, în ceea ce privește îmbunătățirea felului în care vă simțiți în legătură cu situațiile.

Altfel spus, cognițiile noastre sunt cele care determină modul în care ne simțim în legătură cu un anumit lucru. Nu acțiunile celorlalți sau evenimentele sunt cele care decid dacă ne simțim bine sau rău.

„Nu există nimic bun sau rău, ci gândirea face să fie astfel" (Shakespeare). Desigur că acestea creează situația ce provoacă o reacție. Dar *reacția* este cea care ne determină sentimentele; cu alte cuvinte, modul de a gândi.

Avem cu toții puncte de vedere diferite – este un aspect fundamental al naturii umane. O mare parte dintre credințele și opiniile noastre sunt modelate de experiențele prin care am trecut. Avem cu toții propriile „realități" diferite. Prin urmare, totul se bazează pe percepție. Percepția pe care o avem asupra unei persoane, întâmplări sau incident este diferită de percepția celorlalți.

Putem spune, așadar, despre viață, că **nu există realitate, ci doar percepție**.

Întrebată despre experiența avută într-un club de noapte, o persoană poate spune că muzica se auzea mult prea tare, că locul era prea aglomerat și că erau strânși ca într-o turmă. O alta ar putea spune că muzica a fost grozavă și că a cunoscut o mulțime de persoane interesante.

## Controlul minții

Având ca sursă de inspirație lucrările lui Albert Ellis, am creat metoda numită *Controlul minții*, un model non-clinic de *self-help*, pe care oricine îl poate folosi pentru a-și schimba și controla gândirea. Odată ce începeți să o utilizați în mod regulat, este ușor de întipărit în minte. Dacă ați înțeles formula ABC pe care am analizat-o anterior, va fi cu atât mai ușor s-o învățați rapid pe aceasta.

Puteți considera modelul *Controlul minții* drept un plan al gândirii sănătoase. Majoritatea oamenilor găsesc că acest model reprezintă o formulă ușor de stăpânit și de reamintit zilnic; odată ce devine un mod obișnuit de gândire, duce la emoții mai sănătoase și la îmbunătățirea stării generale. Pe scurt, viața voastră nu va mai fi la fel. Veți deveni brusc conștienți de vechiul mod de a gândi, iar noul mod de a privi lucrurile va schimba complet sentimentele.

Să analizăm următoarele:

**M** – declanșator **m**ental.

**I** – gânduri și credințe **i**raționale.

**N** – consecințe **n**egative.

**D** – punerea în **d**iscuție a cognițiilor.

*Controlați-vă* gândirea/comportamentul.

**M** reprezintă **„declanșatorul" mental** care declanșează activitatea cognitivă.

**I** reprezintă **gândirea irațională** guvernată de *credințe*.

**N** semnifică **emoțiile negative și comportamentul,** fiind consecințe ale lui **I**.

**D** reprezintă procesul de **punere în discuție** a gândurilor care apar în mod automat, pentru a obține o interpretare mai realistă.

**Controlați**: gândirea și comportamentul.

Repet: este important să ne amintim **legătura gând-sentiment** cu care noi, oamenii, am fost „blestemați"! Atunci când gândim altfel, ne simțim altfel, iar acest lucru ne determină starea în orice moment. Este important să punem în discuție suita de gânduri nesănătoase și, în acest fel, să trăim emoțiile mai adecvate și mai puțin distructive, astfel încât să nu ne mai simțim atât de rău.

Să luăm următorul exemplu:

O prietenă vă împrumută un DVD cu filmul *O viață minunată*[1], pentru a-l viziona seara. Foarte frumos din partea ei, numai că, așa cum se întâmplă întotdeauna, viața ne strică planurile bine puse la punct!

În aceeași după-amiază:

| | |
|---|---|
| **M (declanșator mental):** | **Uitați DVD-ul în cafeneaua unde v-ați întâlnit cu prietena dumneavoastră în dimineața respectivă și nimeni nu îl returnează.** |

[1] Titlu original: *It's a Wonderful Life*.

**I (gânduri iraționale):** „Cum de am putut fi atât de neatentă? O să creadă că sunt chiar nerecunoscătoare. N-o să-mi mai împrumute nimic niciodată. O să mă sune mâine să mă întrebe dacă ne-a plăcut filmul. Ce-o să-i spun?"

**N (consecințe negative):** Vă simțiți stânjenită, rușinată și neliniștită. „Nu cred că voi mai putea să mă întâlnesc cu ea dimineața pentru a bea o cafea împreună" face parte din dialogul interior.

Ce-ar fi, acum, dacă v-ați îndoi de gândurile și credințele iraționale și ați pune în discuție (D) gândirea voastră inițială? Ar putea fi ceva de genul:

**D (punerea în discuție):** „Se mai întâmplă și lucruri de genul acesta. Aveam o grămadă de sacoșe cu mine la cafenea, atunci când mi-a dat DVD-ul. Sunt convinsă că și ei i s-a întâmplat să uite diferite lucruri prin diverse locuri. N-o să-mi spună că nu mai vrea să mă vadă vreodată – e vorba doar de un DVD. E păcat că nu l-a returnat nimeni. Oricum, vești bune: cei de la magazinul la care am sunat au spus că a fost reeditat în versiune color și că îl au în stoc."

**Controlul (asupra gândirii și a comportamentului):** „Sarah este o persoană extrem de înțelegătoare. Îmi amintesc că și-a uitat odată telefonul la toaletă. Am să merg să iau DVD-ul de la magazin. Vom putea vedea filmul diseară, iar dimineață, când ea o să sune, o să-i spun ce s-a întâmplat – și, desigur, o să-i comunic și faptul că va primi înapoi o versiune color, pe care sper că îi va face plăcere să o urmărească!"

Este extrem de important să urmărim și să identificăm cognițiile care ne fac să ne simțim rău. Numai atunci putem pune sub semnul întrebării gândurile respective. În momentul în care facem acest lucru, emoțiile care altfel ar putea să ne inunde corpul – ducând la o spirală de gânduri și emoții negative și nefolositoare – pot fi înlocuite. Cu ce anume? Cu emoții adecvate situației respective.



Scopul punerii în discuție (D) îl reprezintă înlocuirea emoțiilor și, prin urmare, a sentimentelor pe care le trăim cu unele mai realiste și mai potrivite, aceasta fiind cheia schimbării și a exercitării, în acest fel, a unui control asupra modului nostru de a gândi.

## Totul se petrece în mintea noastră

Gândindu-ne la exemplul anterior, să analizăm cele două moduri de a gândi și de a simți – *I, N și D*.

**M:** Pierde DVD-ul.

**I:** „Cum am putut fi atât de neatentă? O să aibă o părere proastă despre mine."

**N:** Se simte stânjenită, rușinată și neliniștită. Se gândește că nu o să mai meargă la întâlnirile de dimineață, la cafea.

Numai atunci când se derulează pasul D, dobândim o anumită *perspectivă* asupra situației și suntem în măsură să ne *schimbăm* și să ne controlăm gândirea.

**D:** „Li se întâmplă și altora. În plus, este un lucru care poate fi înlocuit. E bine că am sunat la magazin. Îl au în stoc și am să mă duc după el. Această experiență mă va face să fiu mai atentă. Deși, în apărarea mea, aș putea spune că aveam o mulțime de sacoșe și sigur l-am pus pe masă în timp ce-mi căutam cheile de la mașină, după ce a plecat Sarah."

**Controlul:** „Când va suna Sarah mâine, am să-i spun că va primi o versiune chiar mai bună a DVD-ului – una color. O să înțeleagă. Îmi amintesc că mi-a povestit cum anul trecut și-a uitat telefonul mobil la toaletă, la magazinul Macy din New York."

Așa cum am văzut mai devreme, în modelul ABC, unde B era cauza lui C, și în acest model, nu „declanșatorul" mental (M) – evenimentul – este cel care a provocat problema, ci **I este responsabil de N**. Totul se petrece **în mintea noastră** – aceasta este o modalitate simplă de a vă reaminti cele două elemente într-un moment tensionat, atunci când observați că din credințele voastre iraționale (**I**) iau naștere gândirea negativă și comportamentul (**N**).

Observați că emoțiile negative s-au schimbat, prin intermediul unui mod diferit de a gândi. În timp ce înainte existau urme de anxietate, acum totul s-a modificat: avem momentul de enervare de la început, urmat de un sentiment de bucurie generat de faptul că puteți să-i oferiți prietenei voastre o versiune mai bună a filmului pe care vi l-a împrumutat. De asemenea, acel gând pe care l-ați avut inițial, de a vă schimba comportamentul (a nu o mai însoți pe Sarah, în viitor, la întâlnirile de dimineață, la cafea) și-a reluat locul potrivit – nefiind decât un gând irațional.

Nu putem scăpa de toate emoțiile ce nu sunt benefice, pe care le trăim de-a lungul vieții. Ar fi nerealist să gândim astfel. Ceea ce putem face este să ne schimbăm gândirea și să răspundem astfel într-un mod adecvat, care este mai realist și mai puțin supărător, situațiilor care ne provoacă stări de disconfort.

Oamenii care au o tendință puternică de a personaliza petrec, în mod *inutil*, o mare parte a vieții lor cognitive cuprinși de sentimente de lezare și vinovăție, care sunt deseori nefondate. Acest lucru le poate distruge relațiile.

Puneți-vă, așadar, sub semnul întrebării gândirea (*Controlul minții*). Iată încă un exemplu. Vedeți dacă vă reamintește de vreo situație în care v-ați găsit chiar dumneavoastră.

| | |
|---|---|
| **M (declanșator mental):** | **Mașina rămâne fără benzină.** |
| **I (credințe și gânduri iraționale):** | **„Trebuia să-mi dau seama – deși este o mașină nouă – cât de puțină benzină era în rezervor. E greșeala mea. Nimănui nu i se mai întâmplă în ziua de azi să rămână fără benzină. Ce va spune John? Astăzi ar trebui să ne uităm împreună pe bugetele departamentelor. Or să creadă despre mine că sunt... E greșeala mea. Aș fi putut să fac plinul la ultima benzinărie. Ar trebui să fie mai multe benzinării, așa cum erau pe vremuri... sunt mai mult decât patetic."** |
| **N (acțiuni și consecințe negative):** | **Sună la serviciul de depanare, stresat fiind. Atunci când operatoarea spune că va dura „cam două ore", pentru că este aglomerat în dimineața respectivă, din cauza ploii, Tom, șoferul, explodează. „Am întâlniri în dimineața asta, femeie! Chiar nu știi ce înseamnă o urgență?" strigă el. La rândul său, femeia repetă ce-i spusese deja și nu se străduiește – sau nu se dă peste cap –, pentru a vedea dacă e vreo mașină de depanare în apropiere (ceea ce ar fi putut avea ca rezultat un răspuns mai rapid la problema lui). „Mă scuzați, domnule", spune ea, în timp ce el e încă furios, „dar v-aș fi recunoscătoare dacă nu ați ceda și dumneavoastră precum mașina."** |

Agitat, cu inima bătându-i nebunește, încă enervat de povestea cu serviciul de depanare auto, Tom îl sună pe John pentru a-i spune că va ajunge abia peste câteva ore. John nu se supără câtuși de puțin și îl roagă pe Tom să nu-și facă griji. Dar Tom se simte încă vinovat și își face mustrări de conștiință pentru acțiunile sale iresponsabile.

Atunci când, în final, ajunge la birou, nu are starea necesară pentru a-și aduce o contribuție semnificativă la proiectul în lucru, ceea ce îl face să se simtă și mai vinovat.

Toată această autoculpabilizare, neținând seama de alte motive ce pot avea contribuția lor în ceea ce privește o anumită situație, are ca rezultat lezarea și vinovăția excesivă, care, de cele mai multe ori, conduc la agravarea situației. Secretul constă, evident, în a nu vă mai concentra atenția asupra propriei persoane și a lua în considerare alte motive sau explicații, ușurându-vă situația. Să vedem cum arată acum D, pe care îl vom folosi pentru a-l pune sub semnul întrebării pe I:

| | |
|---|---|
| **D (punerea în discuție):** | **„E o mașină nouă. Fiecare mașină nouă e altfel, când e vorba de câtă benzină a mai rămas în rezervor atunci când se aprinde beculețul roșu. Mai erau aproape șapte litri, când s-a aprins prima oară la mașina pe care o aveam înainte. Important este că n-am să las să se mai întâmple așa ceva. Pentru orice eventualitate, la următoarea verificare din perioada de garanție am să-i rog să verifice dacă indicatorul care măsoară nivelul benzinei din rezervor funcționează cum trebuie."** |
| **Controlul (asupra gândirii și a comportamentului):** | **„John n-o să se supere. Pot să reprogramez pentru altă zi. O să înțeleagă ce s-a întâmplat cu mașina. Și-a cumpărat și el de curând o mașină nouă și știu că a avut o mulțime de probleme cu ea. Oare unde am pus numărul de la serviciul de depanare auto? Ce vreme urâtă e astăzi! Sigur voi avea de așteptat. Dar nu-i nimic – în timp ce stau și aștept în mașină, pot să mai citesc niște documente de serviciu. A, uite și numărul..."** |



Pentru că a pus în discuție gândurile pe care le-a avut la început, sentimentele lui Tom și, prin urmare, starea lui emoțională, sunt cu totul altele atunci când sună la serviciul de depanare auto (unde ar putea chiar beneficia de o rezolvare mai rapidă, grație calmului său) și la birou. Poate lucra în mașină, în timp ce așteaptă. Ajuns la birou, nu este într-o stare de agitație. A putut să-și controleze gândurile, reușind astfel să-și schimbe starea. În acest scenariu, nimic nu s-a petrecut altfel, cu excepția faptului că Tom și-a schimbat reacția față de ceea ce s-a întâmplat. Felul în care gândiți, simțiți și acționați, este legat, ca întotdeauna, de percepția voastră, și nu de „realitate".

Vedeți bine cât de ușor putem cădea în capcana unei gândiri nefolositoare. Atunci când mintea noastră se află într-o stare „de chin", cu atât mai mult putem ceda în fața unor gânduri iraționale. În Partea a 2-a vom analiza cu mai multă profunzime aceste lucruri.

## PAUZA DE CAFEA...



 Singurul lucru aflat sub controlul nostru în vederea schimbării este gândirea. Dacă răspundem diverselor situații – reale sau percepute ca fiind reale – într-un mod mai puțin autodistructiv, sentimentele noastre se schimbă.

 Gândurile sunt energie. Vă concentrați atenția asupra unui singur gând, îl luați din lumea voastră interioară și creați ceva în lumea exterioară a „realității" – toate acestea pe baza gândurilor pe care le aveți.

 Cercetările arată în mod constant faptul că cea mai mare parte din gândirea unei persoane este de natură negativă.

 Nu vom opri niciodată toate gândurile negative – ar fi imposibil și indezirabil. Ideea este ca, în primul rând, să trezim conștiența și apoi să reducem cantitatea excesivă de gândire nefolositoare, care ne împiedică să evoluăm.

 Propriile *gânduri* și *credințe* reprezintă cauza problemelor noastre psihice. Aceste două elemente determină modul în care *interpretăm* lumea și modul în care ne *simțim* în fiecare zi.

 Nu întâmplările din viața noastră sunt cele care ne provoacă supărări (așa cum ne-a reamintit Dr. Albert Ellis), ci reacțiile față de acestea (care se bazează pe credințele noastre).

 Terapia creată de Ellis a țintit la procesele de gândire, arătând legătura dintre starea emoțională, cea fiziologică și cea comportamentală. Modelul TCER s-a bucurat de un succes atât de mare, încât a dat naștere formei TCC (terapia cognitiv-comportamentală), foarte populară în zilele noastre.

 Acordați atenție cognițiilor care vă fac să vă simțiți rău, iar apoi puneți-le în discuție.

 Exersați controlul minții utilizând formula *Controlul minții*. Rețineți că I (și nu M) este responsabil de N. Controlați-vă gândirea.

 Premisa că puterea vă aparține vouă – în calitate de creatori ai gândurilor –, și nu gândurilor în sine este cheia schimbării vieții.

a) Utilizând *Controlul minții*, priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă. Nu este vorba doar despre a vedea lucrurile într-o lumină mai bună. Este vorba despre evaluarea dialogului interior și punerea în discuție a iraționalității.

b) Este nerealist să credem că putem elimina toate emoțiile negative pe care le trăim. Dar ne putem schimba gândirea și putem, astfel, să răspundem la disconfort într-un mod mai realist.

# Partea a 2-a

## Mintea „chinuită”

## CAPITOLUL 4

*După ce am citit despre ravagiile pe care le face băutura, m-am lăsat de citit.*
Henny Youngman

# O MINTE STRESATĂ

În acest capitol vom aborda subiectul minții stresate. Vom vedea de ce apare stresul și cum anume poate fi „retrogradat" la un nivel mai acceptabil, pe care l-am putea numi *tensiune*. De asemenea, în Capitolele 5 și 6 ne vom concentra atenția asupra celor două elemente ale stresului psihic la care suntem supuși, atunci când ne confruntăm cu ceea ce percepem ca fiind o „amenințare" – anxietatea, care produce răspunsul emoțional de frică, precum și pe cel de furie. Trăim aceste stări alături de altele, mai agreabile, de optimism, încredere și fericire.

A ști cum să gestionăm aceste stări emoționale este extrem de important pentru starea noastră de bine.

O minte stresată scapă din control. Trebuie să redobândiți controlul asupra vieții voastre și asupra lumii din jur.

- Controlul este considerat de către cercetătorii care studiază problemele legate de stres și anxietate drept un element fundamental în ceea ce privește situația de stres.

Dar ce *anume* reprezintă acest termen care pare a fi folosit la întâmplare, despre care citim mereu și despre care se vorbește fără încetare? Un termen atotcuprinzător, care pare să acopere o mulțime de probleme și care, se spune, ne afectează pe toți într-o măsură mai mare sau mai mică. Uneori este folosit pentru a desemna ceea ce ni

se întâmplă într-o situație anume: „E o nebunie la serviciu în acest moment – totul e un stres, de când cu mutarea în noul sediu." „E o perioadă stresantă acasă – Sue și Matthew se pregătesc de examene." Alteori, termenul este folosit pentru a descrie o stare fiziologică prin care trec oamenii: „Nu ne putem întâlni diseară, sunt prea stresat." „Toată povestea aceasta cu aeroportul mi se pare extrem de stresantă."

Spirala stresului poate provoca și mai multe probleme, atunci când oamenii încearcă să găsească modalități prin care să devină insensibili la ceea ce se petrece la nivel mental.

Ei pot recurge, de exemplu, la consumul excesiv de alcool – tentant, atunci când simți nevoia unui stimulent („Unde-o fi ultima sticlă de vin roșu?") – care oferă o stare de calm, amorțind creierul. În același timp, întrucât acționează asupra creierului în câteva minute, modifică foarte repede combinația de substanțe chimice, amplificând eliberarea de dopamină și serotonină și oferind, astfel, o calmare imediată. Așa încât o „beție în gândire" poate duce la o beție în sensul propriu al cuvântului!

Dacă în timpul stărilor de stres nu recurg la „automedicație", consumând alcool, unii oameni consumă droguri (și medicamente). Acestea declanșează eliberarea de dopamină care sporește senzația de relaxare, astfel încât pot crea rapid dependență.

Alții sporesc doza de nicotină, crescând consumul de țigări, lucru care, în mod similar, declanșează instantaneu eliberarea de dopamină. Iar alții recurg la a mânca exagerat de mult, pentru a face față stării de spirit în care se află.

Considerați că în acest moment suferiți de stres? Dacă răspunsul este afirmativ, nu vă faceți griji – generând astfel și mai mult stres –, căci aveți aceeași problemă pe care o au mulți alții.

Studii efectuate în Marea Britanie și Statele Unite au arătat, în repetate rânduri, faptul că între 50 și 70% dintre oameni sunt – în orice moment – extrem de preocupați de nivelul de stres din viața lor. Mai mult decât atât, o cercetare intitulată „Stresul în America", realizată de Asociația Psihologilor Americani (A.P.A.) în anul 2007, a arătat că stresul la locul de muncă reprezintă principala sursă de stres.

Interesante, deși deloc surprinzătoare, sunt și alte rezultate care reies din cercetarea realizată de A.P.A. și care se referă la comportamentele noastre din timpul perioadelor de stres. Dintre consumatorii de alcool, o cincime au declarat că obișnuiesc să bea prea mult; două treimi dintre fumători au declarat că fumează mai mult, o jumătate dintre persoanele intervievate au declarat că au tulburări de somn și aproape o jumătate dintre respondenți au recunoscut faptul că fie mănâncă prea mult, fie consumă alimente nesănătoase sau „junk food".

Stresul care ne invadează viața poate fi încadrat în următoarele categorii:

- stres la locul de muncă;
- stres financiar;
- stres legat de creșterea copiilor;
- stres în relații.

Pe lângă toate acestea, mai este și stresul de zi cu zi: mașina de spălat care s-a stricat, telefonul mobil pe care l-am pierdut, roboții telefonici („pentru..., apăsați tasta 1"), mașina care nu pornește, umbrela pe care am uitat-o acasă. Vedeți, așadar, că stresul apare sub diverse măști, plănuindu-și atacul asupra noastră din momentul în care ne dăm jos din pat.

Factorii de stres pot fi externi – provenind de la *simțuri* și reprezentând lucruri pe care le vedeți, auziți, simțiți, gustați ori atingeți – sau interni, reprezentând *gânduri* pe care le aveți. Este important, totuși, să fiți conștienți de faptul că toți factorii de stres ajung, până la urmă, să fie interni. Cu alte cuvinte, ajung să reprezinte o parte a procesului de gândire – și încă una problematică.

Stresul este, de obicei, clasificat, în funcție de gravitatea sa, în minor și major. Zonele de stres minor sunt cele pe care le avem de

suportat în fiecare zi (cum ar fi cele menționate anterior). Zonele de stres major sunt reprezentate de evenimentele importante din viață: boala, schimbarea domiciliului sau a locului de muncă, promovarea, șomajul, divorțul, nașterea unui copil.

Interesant este faptul că, atunci când sunt întrebați pe care dintre aceștia îi consideră mai perturbatori și mai nocivi, majoritatea oamenilor declară că este vorba de factorii de stres major. Și, totuși, toate cercetările – efectuate în cabinete medicale sau în cadrul altor forme de terapie – arată că factorii de stres minor, care se manifestă zi de zi, reprezintă „picătura care varsă paharul".

Dat fiind faptul că factorii de stres minor se manifestă implacabil și faptul că ne obișnuim cu atacul lor, avem tendința să nu îi luăm atât de mult în serios, așa cum procedăm când este vorba de factorii de stres major – care apar mai puțin frecvent și care, de obicei, ne determină să ne concentrăm atenția pe rezolvarea problemei.

Ce reprezintă pentru dumneavoastră noțiunea de stres? Considerați că ceea ce alții privesc drept stres – la slujbă, de pildă – este, pur și simplu, tensiunea la care vă *așteptați*, într-o anumită situație de viață sau la locul de muncă? Nu este viața, prin însăși natura ei, destinată să ne scoată în cale „stresori" cu care suntem nevoiți să ne descurcăm în fiecare zi? Nu pare ea a reprezenta o permanentă stare de urgență și o multitudine de termene fixe cu care ne confruntăm? Sau poate că o parte din toate acestea ține de atitudinea noastră? Sunt oare lucruri pe care le-am putea aborda mai bine, reacționând într-un mod diferit – cu alte cuvinte, gândind altfel? Despre ceea ce unii oameni consideră a fi stres, alții pot gândi că este numai o tensiune.

În multe situații, tensiunea reprezintă o stare de lucruri pozitivă, întrucât – aflată la un anumit nivel – ne menține motivați și gata de acțiune, fie la locul de muncă, fie în alte situații de viață. Unii oameni ar considera aceeași tensiune stres.

La locul de muncă, de pildă, tensiunea poate fi un factor motivator, care să genereze creativitate, o stare de exaltare și dorința de a duce la bun sfârșit o anumită activitate sau un proiect anume. Este cea care împinge către atingerea scopurilor și realizarea viselor. Dacă tensiunea devine excesivă, poate apărea stresul. Pierderea controlului și impresia că nu ești în stare să faci față situației înlocuiesc urmărirea scopurilor. Și, astfel, o situație pozitivă s-a transformat într-una negativă.

În acest moment, echilibrul natural al organismului este perturbat, iar dacă aveți impresia că sunteți copleșiți de evenimente, ceea ce înainte reprezenta un factor motivator devine o potențială problemă. Dacă situația se prelungește o perioadă prea îndelungată, ajungem în acel punct nedorit al „spectrului" stresului denumit stres *cronic*.

În aceasta constă și problema definirii stresului. Ceea ce este considerat a fi o situație stresantă diferă de la o persoană la alta. După cum vă imaginați, în conturarea modului în care indivizi diferiți reacționează la ceea ce viața le scoate în cale, nu putem să nu ținem cont de elementele gemene, copilăria și predispoziția genetică.

Conform cercetărilor desfășurate, modul în care reacționați la ceea ce vi se întâmplă poate fi influențat de situațiile stresante la care ați fost expuși în primii ani de viață.

S-a constatat că la unii oameni care s-au dezvoltat trăind în mod repetat experiențe de natură să inducă stres – în comparație cu persoanele care nu au avut parte de astfel de experiențe – stresul era mai vizibil și producerea de cortizol mărită, atunci când se confruntau cu situații ușor stresante la maturitate.

Am vorbit mai devreme despre percepție. O situație care este stresantă pentru o anumită persoană poate fi privită într-un mod complet diferit de către o altă persoană. Care este diferența? Percepțiile lor.

Așa cum am discutat pe larg în Capitolul 2, puteți alege în orice situație cum să reacționați. Astfel, diferența dintre stres și tensiune se reduce, pur și simplu, la perceperea evenimentului.

Prin urmare, putem defini stresul ca fiind o situație în care cineva:

**_percepe_ faptul că solicitările la adresa propriei persoane îi depășesc abilitatea de a face față respectivei situații.**

Așa cum ne arată utilizarea termenului „percepe", ne-am întors la gândire. Trebuie să recunoaștem faptul că perceperea stresului de către o persoană va determina atitudinea acesteia față de o anumită situație. Probabil că ați fost deseori martori ai unor cazuri în care o persoană rămâne calmă sau indiferentă în fața unei situații pe care altcineva o consideră extrem de stresantă.

Poate că vă aflați la serviciu și vi se spune că ați fost aleși să susțineți o prezentare pe o anumită temă, în cadrul unei întâlniri la nivel regional, împreună cu un coleg din departamentul în care lucrați. Modul în care vede el lucrurile:

**(gândește):** **„Sunt mândru că m-au ales pe mine. O să am un succes nebun cu schemele și graficele pe care am să le prezint – și vine și vicepreședintele de la Beijing."**

**Interpretarea voastră:** **„Nu pot să cred! Am destule pe cap și fără să trebuiască să mă pregătesc pentru această întâlnire – nu-mi place deloc să susțin prezentări la astfel de întâlniri. Și o să mai fie și vicepreședintele acolo! Ce ghinion! Nu, n-o să meargă..."**

Cât de des auziți în zilele noastre diverse persoane spunând „Sunt stresat!"? Și cât de des – după o comparație cu propriile „critici" și „provocări" – nu v-ați spus în sinea dumneavoastră: „După părerea mea, o mare parte din viață nu este altceva decât stres."? Dacă suntem stresați, mintea ne spune că ne simțim amenințați de o „situație"; mai mult decât atât, credința noastră este că nu suntem în stare să facem față provocărilor pe care ni le aduce respectiva amenințare.

Interpretarea noastră – sau percepția – este forța care ne conduce. Uneori avem dreptate să ne simțim într-un anumit fel – stresul și emoțiile generate pot acționa ca un sistem de avertizare, care ne oferă posibilitatea de a fi lucizi și de a lua măsuri, întrucât ne avertizează în privința unei amenințări.



Alteori, „gândirea distorsionată" este cea care poate fi excesiv de critică sau care ne poate conduce la concluzii neîntemeiate cu privire la anumite întâmplări sau la acțiunile unei persoane. Rezultatul – un șir de gânduri negative, care pot duce la o stare de nefericire, la subminarea încrederii în sine și la o spirală de stres suplimentar.

Este important de știut cum anume acționează procesul electrochimic asupra organismului dumneavoastră, atunci când sunteți expuși unui factor de stres. Așa cum știm, există acel moment în care evaluați un anumit gând și îl puneți în discuție, după care fie gândul inițial – „distorsionat" sau înfricoșător – rămâne, fie vă schimbați gândirea și, prin urmare, sentimentele. Astfel, gândul pierde controlul pe care îl avea asupra dumneavoastră.

Dacă lucrurile merg mai departe, gândul trece prin două zone ale sistemului limbic – talamusul și amigdala. Funcția talamusului este aceea de a interpreta informația care ajunge în creier și de a o transmite sistemului de memorare. Amintirea răspunsurilor emoționale anterioare pe care amigdala le-a stocat cu ocazia unor situații similare produce un răspuns emoțional reflex.

Foarte rar stresul presupune un singur factor declanșator. Procesul este *cumulativ*. Totul se adună până într-un punct în care mintea și corpul nu mai pot rezista atacului și se instalează acele „crize" constante de anxietate. Vă sună cunoscut?

Cu toate acestea, stresul este o parte firească a vieții moderne, la fel și ritmul cu care ne-am obișnuit. Cât trăim pe acest pământ, problemele zilnice sunt inerente. Modul în care alegem să gândim în legătură cu aceste complicații – așa cum am discutat în capitolul anterior – determină eficiența cu care le rezolvăm.

Lăsat liber, stresul ajunge la cote ridicate, conducându-ne pe o pantă descendentă, pe măsură ce interpretările negative se adună la nivel mental.

- Vom numi **stresul** *reacția la solicitările la care suntem supuși.*

- **Stresorii** reprezintă *întâmplările, condițiile sau circumstanțele care declanșează stresul*.

Este important ca acest lucru să ne fie clar de la început, pentru că definițiile sunt numeroase, deși toate se referă, în ultimă instanță, la același lucru. Merită a fi prezentată definiția oficială dată stresului în Marea Britanie de organizația *Health and Safety Executive* (HSE):

**„Reacția adversă pe care oamenii o manifestă față de presiuni excesive sau față de alte tipuri de solicitare care li se prezintă."**

Observați expresia „presiuni *excesive*...". Unele situații pot fi considerate doar „tensiune" normală de către o anumită persoană, dar pentru o alta s-ar încadra la categoria stres, cu toate consecințele la nivel psihic și comportamental ce rezultă de aici. Sau o întâmplare anume care ar putea fi denumită în mod justificat „tensionată" ar putea aduce pe cineva – alături de toate celelalte lucruri cu care respectiva persoană se confruntă – într-o stare de stres. Fiți conștienți de faptul că diferiții stresori au, în ultimă instanță, un efect cumulativ, așa încât stresorii „mari" din viață, combinați cu situațiile de fiecare zi, determină nivelul de stres la care vă aflați.

Repet: percepția se află la baza interpretării noastre – întâmplările și situațiile în sine nu sunt stresante, în adevăratul sens al cuvântului. Foarte mult depinde și de „tipul" de persoană – de personalitate – și de pragul dincolo de care lucrurile devin de nesuportat, precum și de mecanismele de confruntare la care poate apela fiecare.

## Sunteți stresați?

Stresul produce o serie de semne și simptome. Următorul tabel ilustrează câteva dintre cel mai des întâlnite, identificate atât în urma cercetării științifice, cât și de organizația HSE. Lista simptomelor nu este exhaustivă, dar dacă simțiți că atitudinea sau comportamentul



vostru se schimbă ca urmare a unor situații existente la serviciu sau acasă, aceste simptome pot indica faptul că este vorba despre stres. Bifați simptomul care considerați că vi se potrivește, în coloana corespunzătoare, cea a Evaluării stresului. (Este un exercițiu foarte simplu, pentru a reține elementele ce pot avea ca urmare o viață stresantă și pe care le putem considera ca fiind de la sine înțelese, concepându-le ca „normale".)

| Evaluarea stresului | Rar | Destul de des | Ocazional |
| --- | --- | --- | --- |
| Mental | | | |
| • dificultăți de concentrare<br>• probleme financiare<br>• nehotărâre/amânare<br>• stimă de sine scăzută | | | |
| **Emoțional** | | | |
| • sentimente de anxietate<br>• deprimare<br>• sentimente de tristețe<br>• sensibilitate/enervare<br>• înclinație către furie<br>• oboseală/secătuire de energie | | | |
| **Fizic** | | | |
| • probleme cu somnul<br>• stare permanentă de oboseală<br>• dureri de spate/ în zona umerilor/în zona pieptului<br>• dureri de cap<br>• sistem imunitar deficitar | | | |

| Comportament | | | |
|---|---|---|---|
| • creșterea consumului de alcool sau tutun<br>• izbucniri de furie<br>• probleme de relaționare<br>• probleme sexuale<br>• evitarea contactului cu ceilalți<br>• schimbarea obiceiurilor alimentare | | | |

Dacă vă uitați la foaia pe care ați bifat simptomele în care vă recunoașteți, ce concluzie trageți?

Problema stresului poate fi abordată, atunci când oamenii înțeleg cum și de ce apare aceasta și atunci când există o hotărâre reală de a întreprinde acțiuni pozitive.

Este important să întreprindeți acțiuni și să vă analizați stilul de viață, pentru a vedea dacă puteți identifica vreunul dintre factorii care contribuie la stres:

- sunteți mereu grăbiți, pe fugă, disponibili pentru toată lumea;
- faceți mai multe treburi deodată;
- nu respectați pauzele la muncă, vă luați de lucru acasă;
- nu aveți timp pentru exerciții fizice și relaxare.

Haideți să analizăm simptomele tipice ale stresului în termenii celor patru planuri care sunt afectate, atunci când atingem un anumit nivel de tensiune care ne conduce către ceea ce considerăm a fi o stare de stres. Aceste planuri sunt următoarele:

1. Mental.
2. Emoțional.
3. Fiziologic.
4. Comportamental.



**Situația 1**

În timpul unei întâlniri, șeful anunță tuturor celor prezenți faptul că ați fost desemnat – lucru pe care nici dumneavoastră nu-l știați – să organizați următoarea ceremonie de decernare a Premiilor pentru publicitatea în cinema și că v-a fost încredințată sarcina de a discuta cu unii dintre agenții de la Hollywood, pentru a încerca să atrageți ca prezentatori câteva nume marcante.

- „N-am să fiu în stare." (mental)
- Aveți sentimente de anxietate și frică (emoțional).
- Inima vă bate cu putere, gura vă este uscată și nu mai judecați limpede (fiziologic).
- Decideți să inventați o scuză pentru a vă sustrage, periclitându-vă astfel șansele de a vi se încredința pe viitor alte proiecte avantajoase (comportamental).

Vă amintiți de ultima situație în care ați trecut prin etapele de mai sus? Ce s-a întâmplat? Lucrurile s-au succedat în același fel? Cu alte cuvinte: s-a întâmplat acest lucru – acesta este modul în care am gândit – acesta este felul în care m-am simțit – iar acesta m-a determinat să fac cutare lucru.

Vă aduceți aminte în care dintre etape ați fi putut folosi tehnica de *Control al minții*, pentru a vă pune gândurile la îndoială?

În exemplul anterior, dacă persoana doar a *perceput* situația ca fiind o „situație tensionată", și nu stres, atunci procesul – grație unei simple schimbări a *gândirii* – poate arăta astfel:

**Situația 2**

- „Ar putea fi distractiv – am să încerc. Care e cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?" (mental)
- Sentimente de agitație și teamă (emoțional).
- Fluturi în stomac, respirația este puțin superficială, la început (fiziologic).
- Începeți să faceți muncă de cercetare și să discutați cu alte persoane care pot contribui la succesul proiectului (comportamental).

Așadar, cele două percepții diferite au avut ca rezultat două reprezentări diferite ale „realității". Așa cum ați aflat din capitolul anterior, ne putem pune la îndoială gândirea, pentru a preîntâmpina traiectoria descendentă a gândului, dar gândurile negative și nefolositoare sunt cele care apar, de obicei, primele.

Toți suntem supuși la două forme de stres care pot fi clasificate drept acut și cronic.

### Stresul acut

Această formă de stres apare atunci când trecem printr-o situație de urgență, care necesită răspunsul *luptă sau fugi*, întrucât ne confruntăm cu o situație incomodă (încă o călătorie cu metroul londonez, cu oamenii înghesuiți ca sardinele) sau cu o provocare (un interviu pentru obținerea unei slujbe) ori cu o experiență palpitantă (o cursă într-un montagne russe sau debutul pe scenă). Atunci când „amenințarea" încetează, acest tip de stres dispare, iar organismul revine rapid la starea normală.

### Stresul cronic

Dintre cele două forme de stres, aceasta reprezintă forma cea mai distructivă, întrucât implică factorii de stres de fiecare zi, pe care îi simțim în permanență. Cu alte cuvinte, expunerea pe termen lung la genul de situații pe care le considerăm generatoare de stres acut, care apar în viața personală și în cea profesională. În cazul stresului acut, după modificările apărute la nivel fiziologic, organismul revine în cele din urmă la starea de echilibru, după ce „evenimentul" a trecut. În acest caz, suntem asaltați constant de stresori, iar organismul se află într-o permanentă stare de alertă. Alarma nu se oprește niciodată. Dificultățile de relaționare care nu se mai rezolvă (fie în viața personală, fie în cea profesională) și problemele financiare persistente reprezintă două zone care își au contribuția lor în ceea ce privește menținerea pe o perioadă îndelungată a acestui tip de stres.

Așa cum știți, stresul cu care vă confruntați zi de zi nu are drept cauză doar reacția pe care o aveți față de un eveniment exterior, ci și motive interioare. Cunoașteți deja foarte bine „erorile de gândire" în care ne complacem cu toții, în timp ce gândurile ne apar în minte. Dialogul nostru interior dă apoi naștere unor sentimente care capătă viață proprie. Toate acestea pot duce la stres autoindus, care este rezultatul propriilor atitudini, așteptări, frici și sentimente de nesiguranță.

Aceștia sunt **stresorii interni**.

Alteori suntem, în mod evident, expuși unor evenimente exterioare, cum ar fi schimbări importante care se petrec în viața noastră, dificultăți financiare, probleme de mediu, probleme la locul de muncă, dificultăți în relațiile cu ceilalți.

Aceștia sunt **stresorii externi**.

Întrucât oamenii au percepții diferite asupra lucrurilor, vor exista întotdeauna situații în care ceea ce o anumită persoană consideră a fi stres, o alta va considera a fi „tensiune". Fiecare dintre noi avem propria limită a suportabilității în ceea ce privește tensiunea, fie la locul de muncă, fie în viață, în general.

O anumită situație poate genera, pentru o persoană anume, tot felul de cogniții negative și înfricoșătoare, care pot fi cauza unei schimbări de personalitate, a scăderii nivelului de încredere în sine și pot duce chiar la o depresie gravă. Pentru o altă persoană, situația poate reprezenta doar un motiv în plus de tensiune, căreia trebuie să-i facă față o anumită perioadă de timp – și este posibil ca termenul de realizare, și nu sarcina în sine (așa cum s-a întâmplat în cazul persoanei „stresate"), să fie motiv de tensiune.

Important este să aveți în vedere legătura minte–corp. Rețineți următorul lucru:

Există o *diferență* la nivel **fiziologic** între modul în care este perceput stresul și modul în care este percepută tensiunea.

- În cazul unei persoane care se confruntă cu stresul, nivelul hormonilor de stres din sânge este mult mai ridicat decât în cazul unei persoane care se simte doar *tensionată* sau supusă unei provocări.
- De fiecare dată când întâmpinați o amenințare „percepută", hipotalamusul „apasă butonul de alarmă", eliberând hormonii necesari în cantități importante, după care transmite un mesaj centrilor din creier responsabili de frică și dispoziție. Astfel, atunci când organismul dumneavoastră se află într-o stare de tulburare sau de tensiune, „farmacia" din creier distribuie un set diferit de substanțe chimice față de momentele în care vă aflați într-o stare de relaxare – așa încât vă *simțiți* cu totul altfel, iar *gândurile* pe care le aveți vor fi cu totul altele.

**Având în vedere toate acestea, avem deja un motiv suficient de bun să ne schimbăm tiparele de gândire, pentru a beneficia de o fiziologie mai sănătoasă.**

Va exista o schimbare și în ceea ce privește *limbajul corporal*, care ar trebui să fie ușor de observat. Cunoașteți semnele „trădătoare" ale limbajului non-verbal care indică tensiune. Sentimentele și emoțiile apar ca urmare a *gândurilor*, iar aceste sentimente „se scurg" prin corp.

În ceea ce privește performanțele, cei mai mulți oameni dau tot ce au mai bun atunci când există suficientă tensiune, fără ca aceasta să depășească anumite limite, iar ei se simt însuflețiți și creativi. Ceea ce pentru unii reprezintă o stare de tensiune, pentru alții este o stare de stres.

Dacă **nu** avem parte de suficientă tensiune:

- putem deveni dezinteresați și plictisiți de situații și de lucrurile pe care le avem de făcut.

Dacă avem parte de **prea multă** tensiune:

- acest lucru poate duce la stres și anxietate.



Vi s-a întâmplat vreodată ca atunci când ați avut nevoie de ajutorul unui specialist IT pentru rezolvarea rapidă a unei probleme de software sau de programare să observați cât de imperturbabil și solicitat este, fiind totuși conștient de faptul că problema trebuie soluționată rapid („tensiune" sănătoasă)? O mare diferență, comparativ cu o altă persoană cu care poate ați avut de-a face în trecut și care, odată ce i-ați comunicat termenul, ofta, bătea darabana cu degetele, înjura (!) și, în general, devenea din ce în ce mai nervoasă, în timp ce respirația i se accelera tot mai mult (o persoană stresată/anxioasă).



Aceeași solicitare, două reacții *diferite*, limbajul corporal trădând diferența dintre cei doi oameni în ceea ce privește stările interioare.

Stresul este o reacție *psihologică* și *fizică* la evenimentele din viață. Dacă ajungeți în stadiul în care nu mai puteți face față vicisitudinilor vieții, atât mintea, cât și trupul au un preț de plătit. Atunci când o persoană se simte stresată, în mintea acesteia se manifestă două forțe:

1. Impresia că există o amenințare legată de respectiva situație (situații).

*Nu încercați să așterneți un covor deasupra lumii. Cumpărați-vă o pereche de papuci.*

2. Credința că nu va putea face față amenințării.

Corpul are un sistem natural de alarmă – răspunsul *luptă sau fugi*, despre care se vorbește atât de mult. Corpul și creierul sunt deopotrivă afectate. Putem spune, așadar, că stresul acționează ca factor declanșator pentru acest răspuns (mai multe despre acest subiect, ceva mai târziu).

Pentru a putea scăpa de sentimentul de anxietate/frică, precum și de furie (subiect pe care îl vom aborda în capitolul următor), trebuie să analizăm modul în care ne afectează stresul. Organismul nostru este construit astfel încât să experimenteze *aceleași* reacții fizice și atunci când ne aflăm în situații care generează plăcere sau excitare, și atunci când avem parte de o situație nefavorabilă.

Cu toții avem nevoie de un anumit nivel de stres care să acționeze ca factor motivator, dar atunci când acest nivel este prea ridicat, creează un dezechilibru care destabilizează totul și care ne dă peste cap. „Spectrul" nivelurilor de stres variază de la ceea ce s-ar putea numi o stare de ușoară excitare – de pildă, atunci când trebuie să vă concentrați intens în timpul unei întâlniri importante –, până la o situație în care nu mai puteți gândi limpede, iar corpul este amenințat de starea de anxietate care vă încearcă și puteți ajunge la depresie.

În mod evident, avem în vedere reducerea nivelului de stres numai în situațiile care ne fac să suferim. Probabil că vă amintiți, din capitolul precedent, de modelul inovator TCER și de formula *Controlul minții*, creată de mine pe baza acestei terapii:

**Gândurile – *produc* – Sentimente/Emoții – Comportamente.**

După cum știți deja, gândirea este totul. Nimic altceva nu are o importanță mai mare decât aceasta (cu excepția respirației). În ciclul stresului, totul începe cu gândurile pe care le aveți.

Vă aduc aminte, în acest stadiu, că:

**Importantă este *interpretarea* a ceea ce vi se întâmplă, mai degrabă decât ceea ce vi se întâmplă.**

Gândurile pe care le aveți sunt responsabile pentru emoțiile voastre, care, la rândul lor, vă afectează fiziologia. După cum ați aflat din capitolul precedent, nu situațiile sau întâmplările cu care vă confruntați – ori oamenii cu care aveți de-a face – sunt cele care vă generează **emoțiile**, ci *semnificația* pe care alegeți să o dați situațiilor și oamenilor. Acest fapt vă plasează într-o poziție în care dețineți controlul, vă amintiți?

Firește că uneori avem perfectă dreptate în ceea ce privește dialogul nostru interior; este posibil să ne aflăm efectiv în mijlocul unor situații periculoase, în care să fim amenințați fizic – sau în situații mai puțin periculoase, în care, în mod similar, amenințarea produce stres și emoțiile adiacente. În acest caz, stresul acționează ca un sistem de alarmă, care ne pregătește pentru o acțiune potențială.

În primul rând, analizați stresorii care generează problemele pe care le aveți:

- Pe câți dintre aceștia îi *creați*?
- Pe câți dintre ei îi *întrețineți*?

Raportul acela pe care ar trebui să-l predați – cel al cărui termen de predare se apropie. Să fie oare amânarea cauza stresului, mai degrabă decât termenul limită care se întrevede? Dacă așa stau lucrurile, înseamnă că nu ați preluat controlul asupra unui lucru asupra căruia aveați controlul. *În anumite situații, a lupta împotriva stresului înseamnă a vă prelua controlul.*

Cu toții avem o anumită limită dincolo de care presiunile și solicitările la care suntem supuși pot face ca organismul să ne spună: „Până aici!" Și, totuși, sunt convins că ați întâlnit oameni care par să considere starea de stres ca una cât se poate de dezirabilă. Acești oameni au devenit dependenți de stres. Pare o nebunie, dar oamenii aceștia sunt cu adevărat dependenți de stres.

Ei tânjesc după descărcarea de adrenalină – după starea de „beție" –, pe măsură ce trec, împleticindu-se, de la o criză sau o provocare la alta. Ați văzut astfel de oameni, care fac dintr-o situație care nu este câtuși de puțin stresantă un motiv de stres. Sunt agitați și neliniștiți, dacă nu e destulă acțiune în jur.

Dacă vă aflați în preajma unor asemenea persoane, vă puteți simți epuizați, iar starea lor vă poate contamina. Dacă recunoașteți astfel de simptome în voi înșivă, aveți grijă că acestea provoacă probleme fiziologice, lăsând la o parte dificultățile de relaționare. Persoanele dependente de stres sunt înclinate în mod natural către furie și predispuse la forme mai severe de anxietate. Încercați să vă amintiți când s-a întâmplat ultima oară să nu aveți sentimentul că sunteți copleșiți. Dacă nu reușiți, este timpul să trageți linie.

Tipurile diferite de stresori care apar în viața de zi cu zi – și pe cei mai mulți dintre ei îi cunoașteți prea bine – necesită metode diverse de abordare.

De-a lungul timpului, psihologii au identificat patru tehnici de abordare a situațiilor stresante:

1. ADAPTARE.
2. ACCEPTARE.
3. EVITARE.
4. TRANSFORMARE.

Fiecare dintre acestea implică o schimbare. O schimbare în ceea ce privește:

- reacția voastră;
- situația în sine.

Adaptarea și acceptarea implică o schimbare în ceea ce privește ***reacția*** voastră.

Transformarea și evitarea implică o modificare a ***situației***.

În ceea ce privește cea mai potrivită alegere într-o situație anume, întrucât *noi* toți suntem diferiți, iar *situațiile* sunt și ele diferite, oricare dintre tehnici sau o combinație a lor se poate dovedi eficace

în reevaluarea situației. Indiferent care dintre aceste tehnici vă îmbunătățește starea de sănătate mentală, oferindu-vă sentimentul că sunteți în măsură să faceți față situației și să recâștigați controlul, aceea va fi cea eficientă.

Haideți să le analizăm pe primele două – adaptarea și acceptarea. Ambele implică o schimbare a reacției voastre. Cu alte cuvinte, este vorba despre o schimbare a „gândirii" voastre cu privire la respectiva situație, astfel încât să aveți o reacție care să vă aducă mai multe foloase.

## Adaptarea

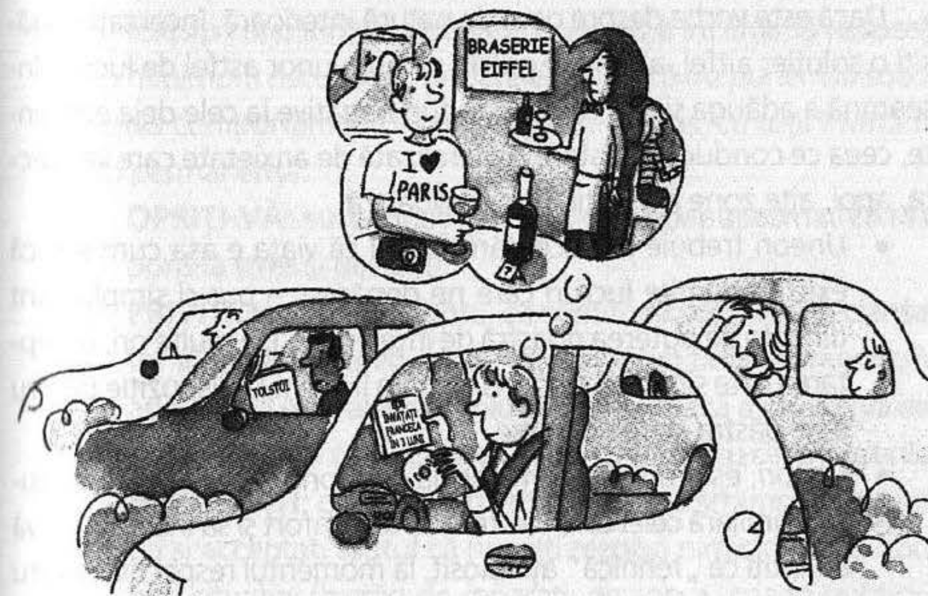
Ideea este următoarea: dacă nu puteți schimba stresorul, schimbați-vă pe voi înșivă – cu alte cuvinte, schimbați-vă gândirea. Este un lucru pe care acum îl înțelegeți. Dacă vă puteți adapta la stresor printr-o schimbare de *atitudine*, vă puteți recăpăta controlul. Viața nu este chiar atât de presantă.

În anumite situații, vă puteți spune, în sinea voastră:

- „Dacă tot suntem prinși într-un ambuteiaj, este o ocazie bună pentru a asculta CD-ul acela – *Învățați franceza în trei luni*."
- „Mă întreb dacă ar trebui într-adevăr să-mi consum energia stresându-mă și făcându-mi griji în legătură cu această problemă – ea va persista și trebuie să fac ceva în această privință. Cine-și dorește atâtea neplăceri – să-și facă și griji în legătură cu o anumită problemă și să trebuiască s-o și rezolve? Nu merită!"
- „Este oare acest lucru cu adevărat important în viață? Va mai însemna el ceva peste, să zicem, șase luni sau un an?"
- „Și ce dacă el obține promovarea și eu nu? Există întotdeauna și părți bune. Nu va trebui să vin la serviciu la ora șapte și nici să-i fiu subordonat lui..."

Rețineți următoarele lucruri:

1. Acordați-vă timp pentru a vă schimba gândirea și, în consecință, răspunsul.




2. Nu fiți tentați să reacționați imediat la o anumită situație. Numărați până la zece înainte de a vorbi sau pentru a scăpa de dialogul mental care nu vă este de niciun folos.
3. Atunci când v-ați calmat puțin, puteți formula un răspuns mai obiectiv.

## Acceptarea

Trebuie să fim realiști și să înțelegem că, de vreme ce „viața nu este dreaptă", vor exista întotdeauna stresori pe care nu-i vom putea înlătura – aceștia scapă pur și simplu controlului nostru. Întrebarea pe care ar trebui să v-o puneți întotdeauna de la bun început e următoarea: este acesta un lucru pe care îl pot controla? A recunoaște acest lucru încă de la început vă poate scuti de multe supărări.

Nu uitați că cea mai mare parte a stărilor de stres reprezintă un răspuns *interior* la un eveniment *exterior* (etapa M, respectiv I, din modelul *Controlul minții*). Așa încât, dacă nu puteți schimba evenimentul exterior (ambuteiajul), trebuie să vă îndreptați atenția asupra propriei persoane.

Dacă este vorba despre ceva de natură interioară, încercați să găsiți o soluție; altfel, a vă face griji în privința unor astfel de lucruri înseamnă a adăuga și mai multe gânduri negative la cele deja existente, ceea ce conduce la o stare generalizată de anxietate care va afecta, apoi, alte zone ale vieții dumneavoastră.

- Uneori trebuie să acceptăm faptul că viața e așa cum e și că există anumite lucruri care ne depășesc – pur și simplu sunt dincolo de puterea noastră de înțelegere. De multe ori, acceptarea este singurul răspuns pe care îl avem la dispoziție pentru a ne păstra starea de bine.
- Uneori, este util să faceți apel la memorie pentru a găsi o situație similară celei care vă creează disconfort și să încercați să vă amintiți ce „tehnică" ați folosit, la momentul respectiv, pentru a face față acelei situații.
- Comportamentul celorlalți reprezintă o continuă sursă de iritare pentru noi. În loc să suportați stresul din motive pe care, în principiu, nu le puteți controla (nu vi se pare că încăpățânarea este o caracteristică a majorității oamenilor?), autoeducați-vă pentru a vă schimba reacția – singurul lucru asupra căruia aveți controlul.
- Dacă aveți ocazia, discutați despre o situație anume cu o persoană în care aveți încredere, întrucât acest lucru poate fi reconfortant și puteți chiar să mai învățați câte ceva.
- De fiecare dată când apare un stresor, este util să adoptați abordarea „opriți-vă – priviți – ascultați" (vedeți pagina următoare), care vă obligă să vă analizați răspunsul automat la stres. Atunci când vă confruntați cu o situație amenințătoare și simțiți că apare un răspuns la stres, în primul rând, pentru a câștiga controlul, încercați să reduceți la minimum sentimentele de furie și indignare, „refăcându-vă" gândurile și lăsând sentimentele negative să se îndepărteze. Obțineți beneficii în felul acesta.
- Dacă luați o decizie greșită, care vă provoacă vouă și altora o stare de stres, acceptați întorsătura pe care au luat-o lucrurile și folosiți cunoștințele dobândite pentru a încerca să reduceți la minimum riscul unor viitoare erori. Dacă nu punem la socoteală comportamentul nesăbuit și impetuos, cu toții învățăm, în permanență.

  **OPRIȚI-VĂ**: suspendați gândurile ce apar automat ca răspuns la stres și decideți.

  **PRIVIȚI**: și observați faptul că sunteți expuși unui declanșator al stresului (ceea ce nu reprezintă un pericol iminent, în adevăratul sens al cuvântului); decideți dacă a vă enerva din cauza situației respective chiar va schimba cu ceva lucrurile.

  **ASCULTAȚI**: gândurile, pe măsură ce vă schimbați percepția și acceptați faptul că nu veți rezolva nimic dacă vă opuneți situației (lucrări de reparații pe șosea, coadă la oficiul poștal, întârzierea avionului, un recepționer nepoliticos și necooperant).

Nu uitați că *rezistența* paralizează mintea; *acceptarea* o eliberează, ajutând-o să gândească mai clar și să caute soluții care să lucreze în favoarea voastră.

În orice caz, multe dintre lucrurile care se întâmplă în viață și supărările care apar sunt trecătoare – a fi nevoiți să jucați în piesa de teatru pusă în scenă de Crăciun la școala fiicei dumneavoastră (în cazul celor care sunteți părinți), susținerea unui test, în viitorul apropiat, pentru obținerea carnetului de șofer sau a unui alt gen de examen, finalizarea înainte de termenul limită a ultimului capitol al cărții pe care o scrieți. Putem vedea că finalul este aproape.

Alte evenimente vă pot pune mai mult la încercare, având consecințe ce vă influențează viața în ansamblu – schimbarea domiciliului, boala, un nou loc de muncă, o despărțire. Trebuie să acceptăm aceste situații dificile și să lucrăm la mecanismele de confruntare care se axează mai degrabă pe acceptare decât pe „vindecare".

Există anumite lucruri pe care nimeni nu le poate schimba, oricât s-ar strădui. **Nu irosiți timp și energie încercând să controlați**

**ceea ce nu poate fi controlat**. Cunoașteți, probabil, *Ruga pentru serenitate*[1], care rezumă foarte bine acest lucru:

*...dă-mi seninătatea*
*de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba;*
*curajul de a le schimba pe cele pe care le pot schimba;*
*și înțelepciunea de a face diferența între ele...*

Reinhold Niebuhr

Următoarele două tehnici – evitarea și transformarea – se referă la schimbarea **situației**.

## Evitarea

Uneori, singura soluție este folosirea strategiei evitării. Putem controla unii dintre declanșatorii stresului.

Stările dumneavoastră de stres se datorează în mare parte faptului că vă asumați prea multe responsabilități? Din pricină că ceilalți vă solicită prea mult? Sunteți cumva „prea amabili" sau „prea empatici" și vă reprimați adevăratele gânduri, atunci când ceilalți vă cer tot mai multe? Atunci:

- Exersați puterea lui NU.

Mulți oameni îmi spun că nu se simt bine atunci când spun „nu", ajungând să-și asume mai mult decât pot duce, ceea ce-i face să simtă că au pierdut controlul și să fie extrem de stresați. Pentru a-i ajuta să fie mai dispuși să-și exercite dreptul de a folosi acest cuvânt format din două litere, le cer să-și imagineze că literele reprezintă:

**N**egativă
**U**rgență

Îi rog să încerce să vadă cum ar arăta viitorul, pentru a înțelege că un „da" spus în prezent poate avea drept consecință un NU (urgență negativă).

1 Titlu original: *Serenity Prayer*.



Firește că este în regulă să acceptăm să facem anumite lucruri – așa cum procedăm cu toții –, dar suntem în egală măsură, cu toții, vinovați pentru faptul că acceptăm mici rugăminți și solicitări care, adunate, pot să conducă la o stare de urgență. În plus, acest lucru ne determină să pierdem din vedere lucrurile mai importante asupra cărora ar trebui să ne concentrăm.

Atunci când sunt rugați să se gândească la motivul pentru care fac, în orice moment, lucruri pe care nu și-ar dori să le facă, majoritatea oamenilor dau un răspuns simplu. Le este greu să rostească acel cuvânt format din două litere. Știți cum este – vi se pare stânjenitor să refuzați o cerere. Uneori o faceți pentru că vreți să fiți de ajutor într-o relație de prietenie, în familie sau într-o situație apărută la serviciu. Alteori o faceți pentru că v-o cere o persoană care are *control* asupra voastră – de cele mai multe ori la locul de muncă.

Poate vi se pare că a nu vă asuma și acea sarcină suplimentară poate avea efecte negative asupra voastră în relațiile de serviciu. Teama – poate nefondată – de ceea ce va crede despre voi respectiva persoană vă determină să spuneți „da":

„Știu că o să mă considere necooperantă... după care va propune ca eu să fiu prima care va fi dată afară... apoi vom trăi dintr-un singur salariu, iar John va trebui să lucreze peste program... și va veni târziu acasă..."

(Câteva gânduri citite – așa cum am detaliat în Capitolul 3 – și, pe lângă ele, niște scenarii „catastrofice".)

Așadar, avem deseori resentimente pe măsură ce nivelul de stres crește din pricina sarcinilor suplimentare pe care ni le-am asumat. Putem să ducem la îndeplinire sarcina și să continuăm să avem sentimente ostile față de persoana care a făcut solicitarea. Merită să vă ascultați gândurile și sentimentele, înainte de a hotărî să vă asumați o anumită sarcină. Atunci când primiți o solicitare:

- fiți în prezent și ascultați-vă răspunsul interior instinctiv;
- fiți conștienți de sentimentele pe care acest răspuns le generează;

- recunoașteți faptul că aceste emoții dezvăluie gândurile pe care le aveți în mod instinctiv cu privire la situația respectivă. Dacă le reprimați – așa cum avem tendința de a face, pentru a ne arăta amabili – ele se vor întoarce.

Dacă simțiți că ați dori să spuneți „nu", adunați-vă gândurile și rostiți-l imediat – apoi oferiți „motivul" (dacă doriți sau simțiți nevoia să oferiți și un motiv). Veți da impresia că sunteți hotărâți și vor scădea șansele ca persoana respectivă să încerce să vă determine să vă răzgândiți:

„Nu, în momentul acesta nu pot."

„Nu, nu cred că sunt în măsură să acord atenția cuvenită acestui lucru, pentru că..."

„Nu, mă presează termenul limită al raportului trimestrial pe care trebuie să i-l predau lui David..."

„Nu. În alte condiții, te-aș ajuta cu plăcere, dar Alison e bolnavă..."

Un limbaj corporal care corespunde afirmației pe care o faceți vă ajută – adoptați deci un ton care să arate faptul că sunteți siguri pe voi și nu uitați să păstrați contactul vizual. Adică evitați să vă priviți pantofii, tavanul, cerul, sandvișul pe care îl aveți în mână sau ecranul telefonului mobil.

Eliminați o parte a stresului din viața voastră, refuzând – evident, în mod adecvat – acele lucruri care vă pot face să vă simțiți copleșiți. Atunci când spuneți „nu", vizualizați pur și simplu cuvintele „urgență negativă" și în cele din urmă veți constata că ele vă confirmă sentimentele, pe măsură ce se diminuează sentimentul de vinovăție pentru un lucru menit să vă sporească starea de bine.

- Evitați o anumită situație sau un anumit mediu.

Discutam cu o doamnă care îmi spunea că era stresată din pricina faptului că i se întâmpla mereu să fiarbă de nervi stând la cozi interminabile pentru a cumpăra timbre de la oficiul poștal. Ceea ce o enerva era să vadă cum funcționarii mai închideau din când în când câte un ghișeu, deși vedeau că era multă lume care aștepta la coadă.



I-am sugerat că ar putea evita să se pună în astfel de situații, întrebându-se dacă nu exista și o altă variantă. Poate că erau în apropiere niște magazine de unde putea cumpăra timbre, la care mergea oricum pentru a-și procura abonamente pe mijloacele de transport în comun și ziare. Astfel, putea evita să ajungă într-o situație stresantă, care-i ridica tensiunea arterială, aducând-o în pragul furiei și determinând-o să fie destul de nepoliticoasă cu personalul de la ghișeu.

După câteva luni, când am întâlnit-o din nou pe respectiva doamnă, la un alt atelier pe care l-am susținut, am întrebat-o cum mai stă cu nivelul de stres creat de procurarea timbrelor. Mi-a spus că de luni de zile n-a mai pus piciorul într-un oficiu poștal pentru a-și cumpăra timbre (n-a mai mers acolo decât de două ori, pentru a-și plăti abonamentul TV și impozitul la mașină – și a avut grijă să nu se ducă în timpul pauzei de prânz). Acum își procura timbrele de la același magazin de unde își cumpăra ziare și reviste.

De ce nu făcuse la fel și până atunci? Nu se gândise la acest lucru, înainte de a-i spune eu și, mai ales, nu era obișnuită să procedeze așa. Timbrele erau asociate cu oficiul poștal. O obișnuință în gândire. Și – așa cum știm cu toții – de obișnuințe este greu să scapi.

Gândiți-vă, de asemenea, la o situație în care, să spunem, ați urmat întotdeauna un anumit traseu pentru a ajunge cu mașina la serviciu sau în vizită la cineva, iar acum lucrurile s-au schimbat și traficul constituie un motiv de stres. Există vreo modalitate de a evita scenariul din fiecare dimineață, cu care, după ce ajungeți la serviciu, vă „încântați" timp de douăzeci de minute audiența, deja plictisită, cu povești din trafic?

În mod evident, stresorul nu se va schimba – cei care trebuie să se schimbe sunteți *voi*. Poate plecând ceva mai devreme de acasă? Sau încercând să găsiți un alt traseu? Sau poate folosind un alt mijloc de transport? Ori chiar schimbându-vă locul de muncă (dacă există o asemenea posibilitate și dacă este un lucru pe care vă tot promiteți că îl veți face „într-o zi")?

Așa cum spune o zicală: „Dacă faci ceea ce ai făcut întotdeauna, vei obține mereu același rezultat."

- Evitarea oamenilor

Uneori suntem nevoiți, pur și simplu, să luăm decizia de a ieși din situațiile în care avem de-a face cu persoane care ne creează probleme. Interacționăm cu oameni pe care îi putem considera „epuizanți" sau „sufocanți". Dacă se umple paharul și este evident faptul că nu le puteți face față – celor care vă secătuiesc de energie –, atunci încercați să vă petreceți timpul în compania acelor oameni care radiază optimism și stare de bine. Poate că nu veți reuși întotdeauna să vă sustrageți interacțiunilor cu anumite persoane – deși uneori veți putea face acest lucru –, dar puteți reuși să reduceți timpul petrecut în preajma lor.

**Transformarea**

Putem schimba modul în care abordăm un stresor, modificând circumstanțele aferente, pentru a ne plasa pe o poziție de control. Pur și simplu abordați lucrurile altfel – schimbați modul în care acționați în mod normal, zi de zi, fie acasă, fie la serviciu, astfel încât să nu mai trăiți aceleași sentimente ca înainte.

Dacă, de pildă, primiți în permanență telefoane direct de la angajați, pentru că vă mândriți cu faptul că „sunteți mereu disponibil" și constatați că acest lucru vă afectează munca – sunteți nevoiți să stați peste program, partenerul de viață se supără, copiilor le lipsește timpul plăcut petrecut împreună cu voi. Acest lanț de situații indică faptul că sunteți stresați atât la serviciu, cât și acasă.

Stă în puterea dumneavoastră să controlați ceea ce se întâmplă la serviciu – poate rugând-o pe una dintre secretare să preia apelurile atunci când voi sunteți ocupați și să le spună angajaților că îi veți suna ulterior. Atitudinea „perfecționistă" de a fi „mereu disponibil" continuă să se manifeste. Doar că sunteți mai practici în ceea ce privește preluarea solicitărilor venite prin telefon, pentru ca aceasta să se potrivească circumstanțelor voastre.

Să luăm un alt exemplu, la baza căruia stă managementul timpului (care reprezintă – sunt convins că veți fi de acord cu mine – cauza unei mari părți din stres). Acasă sunteți în permanență asaltați de scrisori și facturi; și pentru că aveți impresia că nu mai puteți face față materialelor promoționale, solicitărilor de natură financiară și celorlalte plicuri sosite prin poștă, aveți tendința de a le lăsa deoparte, fără a le deschide, pentru a vă ocupa de ele cu altă ocazie.

Pe parcursul săptămânii, teancul crește, fapt care vă îndeamnă să amânați și mai mult deschiderea plicurilor, astfel încât scrisori importante rămân nedeschise. Aceasta duce la accentuarea stării de stres, întrucât încercați să rezolvați totul foarte rapid, pentru a compensa. Acest lucru, suprapus peste îndatoririle de serviciu, conduce la o spirală a stresului.

Schimbați puțin managementul timpului. Poate deschizând plicurile, pentru a ști măcar ce anume necesită o rezolvare urgentă. Puneți hârtiile în două dosare separate și ocupați-vă de ele săptămânal. Vă veți simți stăpâni pe situație, atunci când va sosi o nouă serie de plicuri. Procedați la fel de fiecare dată. Veți recăpăta treptat controlul și în acest fel nivelul de stres creat de voi înșivă va fi și el sub control.

Atunci când ceva nu merge cum trebuie în relațiile cu ceilalți și reprezintă o importantă sursă de stres, exprimați-vă în mod asertiv dorința de a încerca să schimbați lucrurile. În caz contrar, acest lucru va fi cauza a numeroase resentimente în relațiile de familie, de prietenie sau în cele stabilite la locul de muncă. Dacă lucrurile nu se schimbă, frustrarea se manifestă în continuare, iar resentimentele se amplifică, până în momentul în care „oala de presiune" nu mai poate face față. (Ce se întâmplă mai departe știți deja.)

Ca întotdeauna, avem de-a face cu schimbarea obiceiurilor. Dacă ne comportăm de mai multe ori într-un anumit fel, se creează un obicei. Același lucru se întâmplă și atunci când schimbăm un stre-

sor – când schimbăm obiceiurile rele cu unele bune. Schimbați-vă, așadar, comportamentul, pentru a vă simți mai stăpâni pe situații.

Atunci când aveți un moment liber, puteți nota câțiva stresori care vă afectează. Unii dintre aceștia pot fi mai vechi (vezi corespondența nedeschisă a persoanei supărate din exemplul anterior), existând anumite comportamente adânc înrădăcinate ce duc la o stare de alarmă permanentă.

Este bine să notați acești factori și să-i marcați în funcție de cele patru categorii: acceptare, adaptare, evitare, transformare.

| Acceptare | Adaptare | Evitare | Transformare |
|---|---|---|---|
| | | | |

Analizați modul în care vă puteți schimba *reacțiile* și *situațiile*, pentru a scăpa de o parte din stres. S-ar putea să fiți nevoiți „să combinați și să potriviți" lucrurile pentru a rezolva problema, dar cu siguranță vă va fi mai bine după ce o veți face.

Fiți în permanență atenți la gândurile pe care le aveți și la modul în care acționați (și reacționați), iar în cazul în care constatați că dați vina pe o situație sau pe o persoană pentru modul în care vă *simțiți*, faceți o pauză și amintiți-vă cum apar emoțiile: **prin intermediul propriilor gânduri**.

Dacă vă concentrați atenția asupra *persoanei* sau *lucrului* ce reprezintă cauza situației stresante în care vă aflați și a problemelor cu care vă confruntați, înseamnă că:

- vă privați de puterea pe care o aveți de a schimba lucrurile.

Atunci când vă asumați din nou puterea, atenția se concentrează pe:

- schimbarea situației și rezolvarea problemei (și nu pe vină).

De exemplu:

**Angela:** **„Natasha, vrei să-i arăți directorului care a venit de la Paris toate materialele legate de noua reclamă la cereale pentru micul dejun? E la recepție. Povestește-i despre campanie – știi toată istoria. Eu trebuie să plec."**

**Natasha (se gândește):** **„Am de pregătit raportul despre noua reclamă la parfum. Știu că ar trebui să fie gata deja, dar am avut nevoie să-mi iau liber două ore, marți, pentru programarea la dentist. De ce-mi tot dă mie Angela diverse lucruri de făcut? Dacă-i arăt directorului toate materialele acelea, nu mai apuc să termin raportul despre reclama la parfum... știu că John are nevoie de raport mâine dimineață... dacă stau peste program, o să ratez meciul de basket al Tanyei... și i-am promis că voi fi acolo (***inima începe să-i bată cu putere – sentiment de anxietate***)... Angela e o pacoste... a mai făcut o dată aceeași figură, chiar înainte de Vinerea Mare... nici măcar nu mi-a mulțumit, a plecat pur și simplu în vacanță... de ce nu poate și directorul să vină de la Paris într-un moment mai puțin aglomerat?"**

Ocupați-vă din nou poziția de control.

Cognițiile negative sunt extrem de puternice; ele determină răspunsul la stres. Mai simplu: nu veți declanșa răspunsul la stres, dacă aveți gânduri pozitive, de genul „pot să fac acest lucru". Îl veți declanșa însă, dacă gândiți în felul următor: „Nu pot face față acestei situații, ce se întâmplă...?"

## Substanțele toxice produc gânduri „toxice"

Recapitulăm: gândurile noastre generează întotdeauna emoții, care, în cazul unor gânduri negative, vor fi de natură negativă. Gândurile stresante dau naștere și sentimentelor de vinovăție, tristețe, stânjeneală, dezamăgire, remușcare, invidie, gelozie și așa mai departe.

Interesantă – și în același timp cea mai puțin înțeleasă de majoritatea oamenilor – este etapa „chimică", întrucât substanțele chimice acționează într-un mod ce nu distinge care anume dintre emoțiile negative a fost generată de gândire.

Așadar, indiferent dacă vă simțiți speriați, vinovați, furioși, jenați, triști sau în orice alt fel, procesul care apare la nivelul creierului și al corpului este același. Totul se petrece în sistemul endocrin (hormonal), aflat în legătură cu sistemul nervos.

Cognițiile negative care își croiesc drum către sistemul limbic trimit mesaje – prin intermediul neuronilor – glandelor suprarenale, stimulând multe organe să-și intensifice activitatea. Apoi, acestea eliberează în organism numeroase substanțe chimice diferite, influențând glanda pituitară, care se găsește sub hipotalamus (ceva mai multe despre acest subiect, imediat).

Câteva elemente importante despre stres:

- Așa cum aminteam mai devreme, stresul declanșează răspunsul *luptă sau fugi*.
- Organismul nostru este programat să reacționeze la gândurile pe care le avem (așa cum ați văzut în capitolul precedent) ca și când totul se petrece în *prezent*, indiferent dacă „stresorul" este generat de gândul la o experiență neplăcută care aparține *trecutului* sau de neliniștea cu privire la o problemă *viitoare*.
- „Farmacia" organismului distribuie substanțele chimice și hormonii specifici (așa cum am subliniat în Capitolul 1) „acum" – în *prezent*.

Haideți să aruncăm o privire asupra legăturii dintre minte și corp. Vă va fi de folos pentru recunoașterea simptomelor fizice care vă atrag atenția asupra faptului că s-a declanșat răspunsul *luptă sau fugi*.

Oamenii de știință au susținut întotdeauna că răspunsul nostru la stres datează încă din perioada omului de Neanderthal și a pericolelor legate de supraviețuirea strămoșilor noștri care trăiau în peșteri. Organismele lor reacționau la emoție în același mod în care reacționează și organismele noatre, cu excepția faptului că, în cazul lor, reacția *luptă sau fugi* le aducea beneficii mari, fiind literalmente vorba despre o chestiune de viață și de moarte. Este un răspuns fiziologic care declanșează un proces ce permite minții și corpului să facă față traumei iminente. În plus, codează *amintirea* unei întâmplări, astfel încât știm că ar trebui să evităm respectiva situație cu altă ocazie („Nu mă mai duc la restaurantul acela. Muzica e dată mult prea tare. Inima îmi bate nebunește"). Sau: „trebuie să evit cărarea acea – se pare că pe acolo își face veacul pterodactilul" ( mă refer acum la timpurile preistorice, nu la o dimineață de luni în piața Piccadilly).

Probabil că pentru strămoșii noștri, principala emoție negativă era frica; substanțele chimice eliberate ca urmare a stresului le furnizau energia necesară pentru a se lupta cu urșii sau pentru a fugi rapid din fața lor. Acest răspuns de „stimulare automată" – așa cum a fost numit – permitea celui aflat în pericol fie să lupte, fie să fugă, atunci când avea de înfruntat pericole cum ar fi animalele sălbatice, alte triburi sau diverse obstacole în calea supraviețuirii.

Diferența între ceea ce se întâmplă acum și ceea ce se întâmpla atunci este faptul că, în cazul strămoșilor noștri, după luptă sau fugă, sistemul nervos parasimpatic întrerupea eliberarea de substanțe chimice din „farmacie", starea fiziologică revenind treptat la normal.

Toate bune – în teorie. În lumea de astăzi, ne confruntăm cu un atac constant al stresorilor de nivel redus. Un atac neîntrerupt. Răspunsul *luptă sau fugi* se declanșează mai frecvent decât în trecut.

Care sunt motivele pentru faptul că în societatea modernă există mai mult stres? Emoțiile noastre nu se reduc doar la frică. Există o

multitudine de emoții cu care ne încărcăm. Alegeți dumneavoastră: vinovăție, invidie, regrete, amărăciune, frustrare – pentru a enumera doar câteva. Toate acestea reprezintă un teren fertil pentru gândurile negative.

Pentru aceste gânduri permanente, nu avem *nevoie* de energia furnizată de respectivii hormoni:

- de vreme ce nu eliberăm organismul de acești hormoni, ei nu au ocazia de a părăsi sistemul;
- puneți la socoteală și faptul că avem tendința de a ne agăța de gândurile negative care ne determină să ne simțim stresați;
- acest lucru are ca rezultat, de obicei, o succesiune de gânduri negative și un comportament autodistructiv (așa cum am văzut în capitolul precedent);
- în mod firesc, cu cât petreceți mai mult timp gândindu-vă la ceea ce vă stresează, cu atât mai multe cogniții negative veți avea;
- și cu atât mai multă adrenalină, cortizol și alte substanțe chimice ajung în fluxul sanguin;
- așa încât sunteți în mod constant „suprasaturați";
- organele lucrează la o viteză mult mai mare decât ar trebui;
- în această stare de stres, vă simțiți obosiți, epuizați;
- sistemul imunitar este și el slăbit.

Singurul remediu este să întrerupem acest „ciclu".

În zilele noastre, stresorii noștri sunt în principal de natură psihologică sau socială și nu necesită, la nivel fiziologic, aceeași susținere ca în timpurile preistorice, dar corpul primește de la creier aceleași semnale. Nu-i așa că vi s-a uscat gura în timpul prezentării pe care ați susținut-o săptămâna trecută (vezi Capitolul 5)?

Din fericire, în ziua de astăzi ne confruntăm mai puțin cu situații care ne pun în pericol viața și mai mult cu situații „de viață". Dar și acest lucru e destul de stresant. Majoritatea amenințărilor cărora trebuie să le facem față sunt de natură psihologică.

Să reușești să treci de ora de vârf, dimineața, fără să explodezi, să te încui pe dinafară, să-ți vină copilul târziu acasă, să-ți pierzi portofelul, să ți se ceară să mai scrii încă un raport, să-ți înfrunți șeful, să uiți ingredientul de bază al unei prăjituri, să aștepți rezultatul unei analize medicale, o lungă așteptare la coadă la ghișeul băncii, teama de pierderea slujbei, prețurile la benzină, care au crescut... unde ne oprim? Acestea sunt, de obicei, „amenințările" cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi.

Dar ele ne activează totuși amigdala – cele două zone de dimensiuni reduse, ca două migdale, aflate în adâncul zonei limbice, pe circuitul pe care se creează senzația de frică. Acestea detectează o amenințare sau un pericol și stabilesc contactul cu hipotalamusul, dând startul răspunsului *luptă sau fugi*. Hormonii, inclusiv cei doi care sunt cei mai importanți – adrenalina și cortizolul – încep să ne invadeze organismul. Întrucât amigdala comunică și cu zonele din creier responsabile cu mișcarea, după ce ea și-a realizat evaluarea, fie vom fugi, fie ne vom pregăti de „luptă", fie vom „îngheța" (în timp ce evaluăm situația).

Elementul cheie, în încercarea de a reduce la minimum reacțiile noastre la stres – și de a liniști astfel organismul, înainte ca totul să



escaladeze – constă în gândirea noastră și în folosirea unor tehnici de relaxare a corpului.

Ori de câte ori percepeți o amenințare, amigdala și hipotalamusul „apasă butonul" care declanșează alarma și eliberează o cantitate mare din hormonii necesari. Apoi este transmis un mesaj centrilor nervoși care sunt responsabili de frică și dispoziție.

Problema principală a sistemului de mesaje transmise corpului de la nivelul creierului este aceea că el nu îndeplinește decât rolul de sistem de alarmă, fără a oferi informații legate de pericolul specific cu care vă confruntați. Astfel încât organismul se mobilizează pentru a înfrunta un tigru cu colți fioroși, în condițiile în care stresorul cu care vă confruntați se întâmplă să fie vederea trenului de 9:22 către Manchester care tocmai a plecat din stația King's Cross („Fir-ar să fie! Acum o să întârzii la întâlnire!").

Cu toții suntem, fără îndoială, supuși unor categorii din ceea ce numim „stresori majori" în viață. Dificultățile cu care ne confruntăm din când în când în aceste domenii ne pot secătui de energie, conducându-ne către o spirală a gândurilor negative. În mod obișnuit, categoriile „mari" sunt următoarele:




- relațiile;
- locul de muncă;
- starea sănătății;
- familia;
- situația financiară;
- viața socială.

Aruncați-vă încă o dată privirea pe listă, preț de numai o clipă. Se întâmplă cumva ca, în această perioadă, unul sau mai mulți dintre acești stresori să vă ocupe gândurile în mod constant? (Particularitatea stresorilor „mari" este aceea că gândurile legate de ei sunt, de obicei, prezente în minte în cea mai mare parte a timpului.)

Responsabil de sentimentele stresante, care pot ajunge să ne copleșească, este modul în care percepem o anumită situație. Putem interpreta greșit acțiunile celorlalți, putem trage concluzii greșite cu privire la motivele lor sau putem fi critici în mod irațional cu privire la propriile noastre realizări.

Având în vedere lucrurile pe care deja le cunoașteți în legătură cu formula *Controlul minții*, cum vă puteți „reformula" gândirea care se încadrează într-una sau mai multe din domeniile pe care le-am identificat? Ce credințe iraționale și cogniții negative puteți „pune în discuție", controlându-vă astfel gândirea?

Timp de câteva momente, revedeți formula la nivel mental. Dacă este vorba, de pildă, de un stresor enervant, legat de o chestiune de familie, care a fost declanșatorul mental (**M**) care a activat credințele iraționale (**I**), conducând la cognițiile negative (**N**)? Puneți în discuție (**D**) șirul gândurilor care, în acest moment, nu fac decât să constituie un motiv în plus de stres. Acum, că ați găsit un mod mai sănătos de a privi lucrurile – unul care vă este de folos – ați preluat controlul (**C**) asupra stării mentale.

Rădăcina anxietății o constituie frica. Așa cum știm, simptomele fiziologice care presupun modificări ale ritmului respirației și bătăi accelerate ale inimii reprezintă semnale de alarmă ce apar instantaneu. La un nivel mai general, ne facem griji. Trebuie să știm cum să oprim semnalul de alarmă declanșat de organism și să recunoaștem alarmele false. O dată în plus, vom analiza ce se întâmplă în interiorul creierului, aspect care ar trebui să vă ajute să înțelegeți motivul declanșării bruște a ciclului anxietății (vezi Figura 4.1).

Vă amintiți că am discutat mai devreme despre cortexul prefrontal? Chiar în spatele ochilor se află cortexul frontal orbital (CFO). Opriți-vă puțin atenția asupra acestui lucru. Acum gândiți-vă la amigdală – centrul fricii din creier, care declanșează alarma de îndată ce primește o informație referitoare la o amenințare, fie aceasta reală sau falsă. Ea lucrează atât cu ajutorul CFO, cât și singură.

Imaginați-vă că amigdala este activată pe trei căi.

1. Prin intermediul cortexului, ceea ce înseamnă că este implicată gândirea.

Sunteți capabil să vă gândiți la o anumită situație înainte ca ea să se transforme într-o cogniție care provoacă neliniște sau frică. Așadar, vă puteți spune în sinea dumneavoastră, în mod rațional, că lucrurile sunt în regulă și că nu aveți de ce să vă temeți. La fel, gândurile iraționale vă pot spune exact contrariul: că aveți motive să vă temeți (observați cât de importante sunt, în acest caz, etapele de punere în discuție și de control din formula *Controlul minții*).

2. Evitând cortexul, în timp ce sistemul nervos simpatic (SNS) declanșează alarma la nivelul amigdalei și vă determină să vă *simțiți* neliniștiți înainte de a apărea vreun gând (legat de motivul pentru care vă simțiți astfel). Într-o fracțiune de secundă, norepinefrina activează glandele suprarenale, care eliberează în sânge epinefrină (adrenalină), ducând la accelerarea ritmului cardiac, a respirației și la creșterea tensiunii arteriale – răspunsul *luptă sau fugi*.



3. Vă amintiți, probabil, succesiunea de etape în cadrul căreia amigdala trimite un semnal către hipotalamus, care transmite glandei pituitare mesajul de a comunica suprarenalelor să înceapă să distribuie adrenalină, iar apoi cortizol. Un lanț de evenimente cunoscut sub denumirea de „axa hipotalamus – pituitară – suprarenală" (HPS) intră în acțiune.

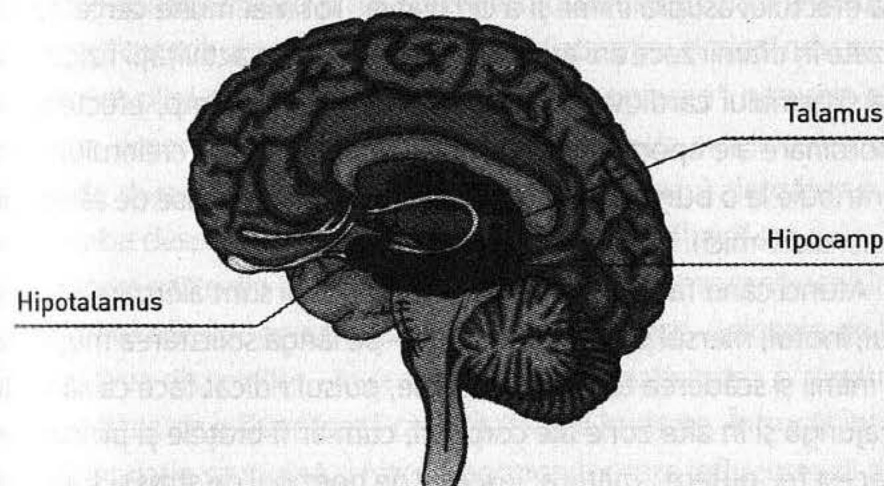



**Figura 4.1** Hipotalamusul, talamusul și hipocampul.

## Exerciții fizice pentru o viață mai bună

Am petrecut mult timp analizând modul în care o minte „chinuită" poate face față, în ziua de azi, stresului psihic. Există tot mai multe dovezi ale faptului că – lăsând la o parte problema substanțelor chimice secretate de organism, care sunt responsabile de nivelul de stres – starea noastră de fericire este influențată pozitiv de practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice. Pentru ameliorarea simptomelor emoționale și fizice ale minții tulburate, exercițiul fizic reprezintă un tratament cu adevărat eficient. Este un tratament împotriva anxietății. E foarte simplu: schimbarea modului de a gândi, combinată cu exercițiul fizic, reprezintă cea mai eficientă metodă pentru a vă îmbunătăți dispoziția și a aduce bucuria în viața voastră.

În ceea ce privește răspunsul *luptă sau fugi* pe care l-am analizat mai devreme, vă amintiți că am menționat o problemă, și anume că substanțele chimice rămân în sistem, neexistând posibilitatea de descărcare. Majoritatea amenințărilor cu care ne confruntăm sunt pericole „psihologice", cum ar fi furia sau neliniștea – și nu pericole fizice.

Se considera că exercițiul fizic este benefic pentru sănătate, datorită efectului asupra inimii și a circulației. Tot mai multe cercetări realizate în ultimii zece ani au confirmat beneficiile activității fizice asupra sistemului cardiovascular, arătând, în același timp, efectele extraordinare ale aportului crescut de oxigen la nivelul creierului, care contribuie la o bună funcționare a vaselor capilare (vase de sânge de dimensiuni mici).

Atunci când facem exerciții aerobice – cum sunt alergarea, ciclismul, înotul, mersul pe jos în ritm alert – pe lângă solicitarea mușchiului inimii și scăderea tensiunii arteriale, pulsul ridicat face ca sângele să ajungă și în alte zone ale corpului, cum ar fi brațele și picioarele; în acest fel, putem „mătura" excesul de hormoni de stres și substanțe chimice rămase în circuitul sanguin. Dacă rămân în continuare în sânge, acestea ne determină să avem gânduri *și mai* negative, privându-ne de momentele de fericire. Un hormon (peptida) produs pe măsura creșterii pulsului, în urma exercițiilor fizice, reduce răspunsul la stres din corpul nostru, întrerupând axa HPS (axă despre care aminteam mai devreme) care este responsabilă de reacția *luptă sau fugi*. Tot el oprește fluxul de adrenalină.

Important în ceea ce privește exercițiile „aerobice" (literal, „în aer liber") este efectul pe care acestea îl au asupra creierului prin faptul că produc:

- neurotransmițători;
- beta-endorfine.

Aceste exerciții produc cei doi neurotransmițători (a căror cantitate scade în perioadele de stres) care ne îmbunătățesc dispoziția, dându-ne o stare de fericire: noradrenalina și serotonina. Producerea crescută de serotonină are loc atunci când corpul descompune acizii grași, pentru a furniza energie mușchilor. Rețineți faptul că un nivel redus de serotonină se află într-o legătură strânsă cu depresia și anxietatea.

Exercițiile aerobice conduc, de asemenea, la creșterea producției de beta-endorfine. Aceste morfine naturale pe care organismul le produce contracarează și ele efectele substanțelor chimice produse de stres, contribuind la îmbunătățirea dispoziției și ajutându-ne să ne simțim plini de energie și optimism. Ca „opiacee" naturale produse de organism, ele ne ajută, de asemenea, la ameliorarea senzației de durere. Atunci când auziți despre „extazul alergătorului", este vorba despre eliberarea acestor endorfine în fluxul sanguin.

O mare parte din cercetările neuroștiințifice se concentrează încă asupra beneficiilor pe care le aduc exercițiile fizice – dincolo de îmbunătățirea dispoziției – în ceea ce privește creativitatea și modul în care acestea ne influențează capacitatea de învățare. Întrucât intensifică circulația sanguină și nivelul hormonilor care influențează dezvoltarea celulelor creierului, exercițiile fizice contribuie la dezvoltarea neuronilor. În zona memoriei – hipocampul – cercetările arată o intensificare a dezvoltării celulelor creierului și, în consecință, o îmbunătățire a capacității de învățare. Studiile având ca obiect beneficiile exercițiului fizic indică, de asemenea, întărirea sistemului imunitar. Chiar și persoanele diagnosticate cu depresie au avut de câștigat în urma exercițiilor fizice practicate, iar în anumite cazuri nu a mai fost necesară administrarea de antidepresive.

## PAUZA DE CAFEA...



 Stresul ne invadează viața sub diferite forme: stres relațional, stres la locul de muncă, stres financiar, stres parental, stres legat de viața de zi cu zi.

 O situație considerată stresantă de o anumită persoană poate fi concepută cu totul altfel de o altă persoană (o situație tensionată sau nici măcar atât). Totul ține de percepție.

 Talamusul (din sistemul limbic) evaluează situația pe baza informațiilor primite de creier și o transmite sistemului de memorare de la nivelul amigdalei (care stochează amintiri legate de răspunsurile emoționale manifestate în trecut).

 Atunci când o stare de tensiune se transformă într-o stare de stres, influențele se fac simțite pe patru planuri: mental, emoțional, fiziologic și comportamental.

 Există o diferență la nivel fiziologic între modul în care percepem o stare de stres și modul în care percepem o stare de tensiune. În cazul unei persoane aflate într-o stare de stres, nivelurile hormonilor de stres care circulă prin fluxul sanguin sunt mai ridicate decât în cazul unei persoane aflate într-o stare de tensiune sau doar într-o situație dificilă (un motiv suficient pentru a vă schimba gândirea).

 Importantă este *interpretarea* a ceea ce vi se întâmplă mai degrabă decât ceea ce vi se întâmplă de fapt.

 Există patru tehnici de abordare a situațiilor stresante: adaptarea, acceptarea, evitarea și transformarea.

 Activitatea *luptă sau fugi* (răspunsul la stres) se declanșează mai frecvent în zilele noastre; există doi hormoni – adrenalina și cortizolul – care tind să se acumuleze în organism.

 Schimbarea modului de a gândi, *combinată* cu exercițiile fizice (ideal, exerciții aerobice), reprezintă o modalitate excelentă de îmbunătățire a dispoziției – așa cum arată toate studiile realizate. Hormonul numit peptidă (produs pe măsura creșterii pulsului) întrerupe fluxul de adrenalină și reduce răspunsul la stres, întrerupând axa HPS care este responsabilă de răspunsul *luptă sau fugi*.

## CAPITOLUL 5

*Viața mea a fost plină de nenorociri îngrozitoare,*
*dintre care cele mai multe nu s-au întâmplat niciodată.*
Michel de Montaigne

# ANXIETATEA

Am văzut cum tiparele de gândire referitoare la stres și sentimentele care le însoțesc pot duce și la un efect fizic asupra corpurilor noastre. Sentimentele sunt foarte puternice, așa cum ați putut observa, iar gândurile negative care le produc sunt și ele foarte puternice. Este important să recunoaștem faptul că stresul poate avea drept cauză diferite emoții sau stări. Așa cum gândirea ne afectează stările, acestea la rândul lor ne pot afecta gândirea.

Și pentru că știți deja foarte bine că gândurile au influență asupra modului în care vă simțiți, veți înțelege că anxietatea tinde să apară în urma unor gânduri care au legătură cu faptul de a fi judecat sau a avea de suferit.

În mod obișnuit, sentimentele de anxietate implică o fixație asupra unui **viitor imaginat**, în locul concentrării pe ceea ce se întâmplă în momentul prezent. Este necesar, așadar, să analizăm și să punem sub semnul întrebării modul nostru de a gândi în acest moment, momentul prezent. Dincolo de faptul că ne simțim copleșiți, putem avea în repetate rânduri un sentiment de îngrijorare pe care nu-l putem controla, în același timp devenind lipsiți de obiectivitate și având o atitudine pesimistă, așteptându-ne la ce e mai rău.

Emoțiile au asupra gândirii noastre o influență tot atât de puternică precum cea a gândirii asupra emoțiilor. Acest lucru înseamnă că

niciunuia dintre noi nu-i sunt necunoscute anxietatea și frica. Există numeroase definiții ale acestor doi termeni ce se suprapun, iar oamenii au tendința de a-i folosi într-un mod care sugerează faptul că se pot substitui unul altuia; noi îi vom considera, având în vedere ceea ce ne-am propus, drept două capete ale unui spectru. Termenul comun de referință este „amenințare". Ne simțim amenințați de ceva. Atunci când dispare amenințarea, dispare și anxietatea.

Doar o mică precizare. Atunci când oamenii sunt înfricoșați, se poate întâmpla să existe un avantaj în a simți anxietate în legătură cu o situație; o vom numi pe aceasta „anxietate sănătoasă" (pare a fi o contradicție în termeni). Ea ne ajută să ne păstrăm vigilența în legătură cu o eventuală problemă care ar putea apărea. În cea mai mare parte a cazurilor însă anxietatea sau frica este nesănătoasă.

Important de spus încă o dată este faptul că **nu puteți avea decât un singur gând la un moment dat**.

Știind acum că dialogul interior este responsabil pentru atât de multe dintre percepțiile noastre negative asupra diferitelor situații, putem analiza gândurile despre frică și anxietate și putem atenua efectul dăunător pe care acestea îl au asupra noastră. Cât este de important acest lucru? Dacă ne gândim la studiile care arată că între 80 și 90% dintre lucrurile în legătură cu care oamenii își fac griji nu ajung niciodată să devină realitate, ajungem la concluzia că este extrem de important.

De fapt, acest lucru reprezintă cheia stării noastre de bine. Cum ați prefera să vă simțiți: anxioși și deprimați sau fericiți și plini de speranță? Schimbarea gândurilor negative în gânduri pozitive este, după cum am mai spus, esențială. Iar controlul este o necesitate fundamentală pentru persoanele anxioase. Oamenii care au o predispoziție către stări de anxietate vorbesc adesea despre faptul că simt nevoia de a deține controlul asupra a ceea ce se întâmplă; ca urmare, acești oameni petrec mult timp încercând să planifice, să pregătească și să anticipeze lucrurile. Toate acestea duc la o viață foarte stresantă, întrucât ne confruntăm cu situații care nu pot fi controlate alimentând anxietatea și fricile preexistente și alcătuind starea mentală negativă.

Așa cum aminteam mai devreme, anxietatea este de obicei declanșată de o amenințare. Uneori este vorba doar de o amenințare percepută ca atare – despre lucruri care urmează să se întâmple. Trebuie să-l sunați pe David săptămâna viitoare și să-i spuneți că nu există acoperire în buget pentru un nou sistem informatic, fiica nu s-a întors încă de la petrecere și nici nu a telefonat, trenul de 1.30 are întârziere, un discurs pe care îl aveți de susținut săptămâna viitoare în cadrul unei conferințe. Astfel de exemple sunt numite adesea anxietate *ocazională*, întrucât încetează să mai constituie o grijă de îndată ce situația s-a consumat. Cu toții tindem să suferim de acest tip de anxietate.

Mai există și persoane care par să aibă o predispoziție genetică pentru o stare de anxietate permanentă. Acest tip de anxietate este cunoscut sub denumirea de *anxietate definitorie*. O astfel de persoană se concentrează în permanență asupra lucrurilor care ar putea merge rău. Asemenea persoane au multe forme de gândire „distorsionată" (așa cum aminteam în Capitolul 2), fiind deseori incapabile să se bucure de viață din pricina acestui fel pesimist de a gândi. De asemenea, pot avea o nevoie nesănătoasă de a deține controlul și de a reduce incertitudinile vieții, încercând să preîntâmpine posibilitatea ca lucrurile să meargă rău. Încercarea de a controla lucrurile asupra cărora nu ne putem aștepta să avem vreo influență contribuie la o stare și mai accentuată de anxietate. Nu puteți spera să „așterneți un covor" deasupra lumii. Trebuie, pur și simplu, să învățați să vă descurcați utilizând abilitățile de gândire la care puteți face apel în fiecare situație.

Experiențele avute fie în copilărie, fie ulterior, în viața de adult, pot contribui la existența unei predispoziții către anticiparea unor situații nefavorabile. A pune în discuție gândurile (vezi metoda *Controlul minții*) este extrem de important pentru persoanele care fac

parte din această categorie. Există și persoane care suferă de un tip de anxietate de o mai mare gravitate – cunoscută sub denumirea de tulburare de anxietate generalizată (TGA) – și care, de obicei, necesită asistență medicală de specialitate.

De cele mai multe ori, îngrijorarea noastră în legătură cu anumite situații este nefondată; **acestea nu au niciodată loc**. Și chiar dacă se petrec, este posibil să nu fie atât de rele pe cât ne-au făcut să credem propriile noastre „cogniții". Așadar, o mare parte din timp suntem neliniștiți fără motiv – și chiar dacă ceva se întâmplă, faptul că ne-am făcut griji nu va fi adus nimic bun în plus. Poate doar o stare de agitație, un dezechilibru în organism și chiar o sănătate șubredă.

Se spune adesea că majoritatea oamenilor sunt mai afectați de „amenințarea" cu privire la ceea ce s-ar putea întâmpla în viitor, decât de dificultățile care apar efectiv. Așa cum spunea Alfred Hitchcock: „Nu lovitura în sine e terifiantă, ci anticiparea ei."

Putem rezolva dificultățile din „viața reală"; cele care nu pot fi învinse sunt cele „imaginare".

Îngrijorarea ne afectează profund, prin faptul că ne confruntăm cu:

- un eveniment exterior – susținerea unei prezentări la locul de muncă, săptămâna viitoare, în cadrul unei întâlniri pentru discutarea bugetului sau necesitatea de a discuta cu o rudă sau cu un prieten despre un subiect delicat; ori cu:
- un eveniment mental – un anumit gând care ne trece prin minte.

Acest lucru pune de multe ori în mișcare un lanț întreg de gânduri din categoria *„și dacă?"*.

„Și dacă îmi vor pune întrebări legate de bugetul pentru seminarul de pregătire din Scoția? Nu voi avea graficele pentru zona de nord a Marii Britanii, pentru că n-am făcut încă o analiză. Mă vor considera incompetent. Și dacă vine și vicepreședintele de la Seattle? Dacă așteaptă toate graficele, pentru a face o comparație?"

„Nu mi-am dat seama că am profitat atât de mult de facilitatea contului descoperit. Dacă la anul o să crească rata dobânzii? N-o să pot acoperi toată suma. Dacă îmi rup vreun picior? Ar fi un dezastru, având în vedere că lucrez ca liber-profesionist. Și dacă nu voi mai putea lucra niciodată? Cine va avea grijă de Suzy? Ce se va întâmpla cu lecțiile ei de pian, care-i plac atât de mult? Nu m-ar ierta niciodată – așa cum am auzit-o pe fata aceea spunând despre mama ei, la Oprah în emisiune..."

Și, astfel, spirala continuă!

Anxietatea este răspunsul *emoțional* la grijă. Mai există consecințele în plan fizic și efectele de natură psihologică: irascibilitatea și lipsa de concentrare. Anxietatea apare ca o consecință a grijii – se dezvoltă de la sine. Așa încât nu vom aborda consecințele grijii, ci vom analiza cauza spiralei.

Unii oameni par să aibă credința irațională că dacă se simt rău din cauza unui anumit lucru sau, pur și simplu, își fac griji suficient de mult timp, se schimbă ceva din ceea ce s-a întâmplat sau ceva din ceea ce se va întâmpla. Doar pentru că își fac griji și se simt rău! Astfel, momentele „astăzi" sau „acum" sunt consumate de gânduri pline de anxietate. Grija nu îndepărtează posibilele probleme ale zilei de mâine, ci abandonează prezentul, lipsindu-l de vitalitate.

Există două tipuri de grijă:

1. Probleme reale, existente (evenimente reale).
2. Probleme care ar putea exista.

Cel de-al doilea tip reprezintă probleme care ar putea să nu apară niciodată, fiind *imaginate*. Aceste probleme aparțin deseori viitorului îndepărtat, fiind de obicei foarte puțin probabil să apară. Ele sunt adesea considerate a fi griji legate de situații ipotetice, oferindu-ne în general imagini pline de viață, care se asociază „coloanei sonore" din mintea noastră, ce servește la crearea iluziei că avem de-a face cu o situație reală.

Dacă este vorba despre probleme reale, chiar puteți încerca să faceți ceva în privința lor. Puteți gândi rațional, încercând să rezolvați problema. Acest lucru vă oferă sentimentul că dețineți controlul. Problema, în ceea ce privește cel de-al doilea tip de grijă, este următoarea: întrucât nu există certitudinea că împrejurarea care face obiectul îngrijorării se va produce – ea aparținând viitorului – ce puteți face? Astfel, întreaga energie mentală este dedicată grijii în sine, și nu încercării de a găsi o soluție, rezultând acea spirală.

Pentru acest tip de grijă, în cazul căreia există posibilitatea ca „evenimentul" să nu se petreacă niciodată, vă este de ajutor să raționalizați gândirea, având în vedere următoarele:

1. Pe o scară de la 1 la 10, cât este de probabil ca obiectul grijii mele să devină realitate?
2. Dacă ar deveni realitate, aș putea face față situației?
3. Dacă aș putea, care ar fi pașii pe care i-aș urma?
4. De vreme ce mă gândesc încă de pe acum la aceste lucruri, înseamnă că sunt pregătit.
5. Care este lucrul cel mai probabil care s-ar putea întâmpla?
6. Care este cel mai bun lucru care s-ar putea întâmpla?
7. Dacă nu voi putea face față, la momentul respectiv, *care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla*?
8. Aș putea trece peste acest lucru?

Adoptând această strategie, în loc să vă îngrijorați în permanență, asumându-vă sarcina grea a celor 60 000 – 80 000 de gânduri pe zi, ați analizat deja mental posibilitatea, pregătindu-vă pentru consecințe. Și – ceea ce este cel mai important – *s-ar putea să nu se întâmple niciodată*.

Frica este, de obicei, urmarea unei amenințări mai bine definite – ceva ce aveți de înfruntat. Pentru un copil, monstrul din dulap, la ora două noaptea; pentru un adult, ar putea fi vorba de urcarea pe un podium pentru a ține un discurs sau sunetul unei alarme de incendiu. Având în vedere ce ne-am propus, le vom trata ca fiind una



și aceeași emoție. Termenul comun de referință este cuvântul **amenințare**. Ne simțim amenințați de ceva.

**Atunci când dispare „amenințarea", dispare și anxietatea.**

Sentimentele de anxietate sau frică dau naștere unor simptome fizice și unor simptome mentale nefolositoare, cum sunt: grija, neliniștea, neajutorarea și o serie de gânduri negative.

Am tot discutat, până acum, despre gândire și despre felul în care punerea în discuție a gândurilor pe care le avem și dezvoltarea unui mod mai sănătos de a privi lucrurile ne schimbă reacțiile față de oameni și situații. Dacă ne putem schimba emoțiile prin:

- punerea în discuție a gândurilor, trecând de la starea de anxietate la una mai sănătoasă de *preocupare*;
- atunci acest lucru ne va schimba *sentimentele*, iar apoi *comportamentul*.

Donna este întrebată dacă dorește să fie – împreună cu o altă mamă, Madeleine – „adjudecător" la o licitație în scopuri caritabile organizată de școală.

Deși a mai vorbit în public, pe măsură ce se apropie evenimentul, Donna este cuprinsă de anxietate. Madeleine nu s-a aflat niciodată într-o situație de acest gen („Ultima oară am vorbit în public în cadrul unei dezbateri la facultate, pe când aveam 18 ani" – a fost obiecția ei, înainte de a accepta). Cu toate acestea, Madeleine așteaptă evenimentul cu nerăbdare și cu sentimentul că are să fie distractiv, fiind doar *preocupată*, în mod sănătos, de a se achita de sarcină așa cum trebuie. Dar știe că, dacă se va bloca, Donna va fi acolo, așezată în primul rând.

Donna însă are credința irațională potrivit căreia, deși a supraviețuit anterior unei situații în care a trebuit să vorbească în public, de această dată totul se va sfârși rău („Dacă uit cât a licitat ultima persoană? Totul se desfășoară atât de repede! Va fi o situație umilitoare

pentru mine, cu toți părinții care vor fi acolo. Ce-o să creadă despre mine? Ar fi îngrozitor dacă aș încurca prețurile..."). Așa încât, până în ziua licitației, ea s-a aflat într-o stare de anxietate, în timp ce Madeleine a așteptat cu nerăbdare „puțină distracție" și „vinul și gustările" de după eveniment.

Așadar, ambele femei au avut de înfruntat o „amenințare", dar credința corelată anxietății s-a tradus prin faptul că Donna era neliniștită cu privire la licitația în scopuri caritabile, în timp ce Madeleine, care avea o credință mai sănătoasă, corelată cu preocuparea, nu a privit situația ca pe o amenințare și, în consecință, nu a avut de suferit din pricina anxietății, concentrându-și atenția asupra îndeplinirii sarcinii (dar și asupra unui pahar sau două de vin!).

Dacă analizăm cele două puncte de vedere și ne întoarcem la acele obiceiuri de gândire „distorsionate" la care apelăm cu toții din când în când, observăm că una dintre credințele Donnei este: „Ar fi îngrozitor dacă..." În cazul în care ea nu-și manifestă decât această credință în situația dată (ca să nu mai vorbim de toate celelalte „indicii" legate de alte interpretări distorsionate!), atunci când va începe realizarea sarcinii, atenția ei se va concentra pe amenințare. În consecință, ea nu se gândește la scopul pentru care se află acolo, iar prestația ei poate avea de suferit.

Pe de altă parte, Madeleine gândește altfel. Ea are mai puțină experiență în ceea ce privește vorbitul în public, dar nu manifestă credințe specifice față de situația dată – cu alte cuvinte, nu are credințe generale corelate cu anxietatea. Ea nu se concentrează pe felul în care își va îndeplini sarcina; mai bine sau mai puțin bine. Atenția ei este îndreptată asupra sarcinii în sine, pentru care s-a oferit „voluntar", și asupra cunoștințelor necesare îndeplinirii acesteia . Așa încât ea nu privește situația ca pe o amenințare și nu este cuprinsă de anxietate înaintea evenimentului. Ea are un nivel sănătos de preocupare în legătură cu ziua respectivă – suficient cât să se simtă motivată –,



așteptând licitația și momentele plăcute (de vreme ce a renunțat la ziua de sâmbătă în scopul participării la eveniment).

Fiica Donnei, auzind că mama ei are de gând să-și ceară scuze și să se retragă, cu câteva zile înaintea licitației, s-a ocupat de această problemă.

> „Uite ce e, mami! Dacă-ți faci griji că ai să uiți cât a licitat ultima persoană, ai putea să notezi rapid fiecare preț, pe măsură ce este strigat – nici măcar nu trebuie să te uiți pe foaie când scrii – și dacă uiți ultimul preț, îl ai notat. Nimănui nu-i pasă, așa că, ce-i atât de îngrozitor? Nu sunt acolo decât mămici, tătici, rude și prieteni."

În ziua licitației, așa cum se întâmplă de obicei, totul merge bine. Cele două femei strâng o sumă record (după care ambele doboară recordul la cantitatea de vin alb consumat).

Haideți să vedem ce anume relevă această situație. Un eveniment care se apropia a generat o stare de anxietate și preocupare pentru Donna, respectiv Madeleine. Anxietatea și preocuparea sunt de obicei legate de evenimente *viitoare*. Aceste sentimente sunt generate de convingerea că avem de înfruntat un fel de amenințare. Dacă aveți anumite credințe care induc o stare de anxietate, în momentul în care vă confruntați cu o amenințare anume, vă veți simți anxioși. O altă persoană, care are credințe de natură să inducă preocupare legată de o situație, atunci când este confruntată cu aceeași amenințare, va fi pur și simplu preocupată și nu anxioasă. Cine se simte mai bine?

Putem spune că atunci când ne schimbăm gândirea, fiind doar *preocupați* de anumite lucruri, ne aflăm într-o situație mai puțin solicitantă decât atunci când ne simțim anxioși și putem privi și trata lucrurile într-un mod mai constructiv păstrând controlul, ceea ce reprezintă lucrul cel mai important.

Haideți să privim gândirea Donnei cu ajutorul modelului *Controlul minții*:

| | |
|---|---|
| **M (declanșator mental):** | **Este aleasă pentru a îndeplini rolul de adjudecător, alături de încă o persoană.** |
| **I (credință irațională):** | **„S-ar putea să nu-mi amintesc prețurile. Ce-or să creadă *despre mine*? N-aș putea suporta *umilința* de a spune un preț greșit..."** |
| **N (consecințe emoționale negative):** | **O stare de anxietate care a durat până în ziua licitației. Cu câteva zile înaintea evenimentului, era gata să se retragă (o asemenea situație ar fi fost mult mai *umilitoare*...), înainte de a avea parte de acele vorbe încurajatoare din partea fiicei ei.** |
| **D (punerea în discuție):** | **„Ce e umilitor legat de această situație? Cine a zis că ești un adjudecător profesionist? Și care e problema dacă notezi fiecare preț (grație ideii fiicei tale)? Nu suntem la Sotheby's, în New York – e o licitație organizată, în scopuri caritabile, la o școală!"** |
| **Control (gândire):** | **„Peste câteva zile, situația o să mă amuze. Sunt convinsă că mă voi descurca. Am să notez fiecare ofertă și am să mă concentrez pe maximizarea sumei obținute pentru fiecare articol, având încredere în mine. Hai să vedem dacă putem doborî recordurile."** |

(Întrucât Donna nu a activat răspunsul *luptă sau fugi* – niciuna dintre acele substanțe chimice dăunătoare specifice stresului nu a intrat în circuitul sanguin – limbajul ei corporal și comunicarea ei care a manifestat încredere în sine a dus la o doborâre a recordului în acea zi.)

Schimbându-și gândirea, Donna nu a mai trăit o stare de anxietate în cele șase zile dinaintea evenimentului. Nu uitați că sentimentele ei de anxietate se datorau credințelor ei nesănătoase cu privire la

*Este doar un gând; nu vă poate face niciun rău.*

amenințare. Donna era îngrijorată din cauza unei amenințări îndreptată către *stima ei de sine* (mai multe despre acest subiect, ceva mai târziu). Pe de altă parte, Madeleine era preocupată, pur și simplu, de a ști suficient de multe legat de modul de desfășurare a evenimentului, pentru a fi sigură pe sine în îndeplinirea atribuțiilor ce îi reveneau.

Am să mă întorc la exemplul nostru. La un moment dat, Donna se gândea să renunțe la îndeplinirea sarcinii care îi fusese încredințată (revedeți etapa N din metoda *Controlul minții*). Nu făcea decât să manifeste una dintre consecințele care apar, în plan comportamental, atunci când oamenii se confruntă cu sentimente de anxietate. Ori acționați într-un mod care să vă permită să faceți față anxietății, ori vă puteți comporta într-un mod care să vă permită să nu o experimentați – cu alte cuvinte, vă îndepărtați de amenințare. În cazul Donnei, a fost vorba de *evitare*.

Aceasta reprezintă o consecință care apare frecvent, în plan comportamental, atunci când oamenii vor să evite o situație pe care o privesc ca pe o amenințare. O abordare foarte bună pe termen scurt, dar care nu vă ajută cu nimic la capitolul încredere în sine sau stimă de sine, fiindcă, nepunându-vă la îndoială gândirea, evitarea nu vă ajută decât să vă *întăriți* credințele – gata să iasă la suprafață *din nou*, într-o situație similară.

Indiferent de natura ei, evitarea oferă, pe moment, o stare de ușurare. La nivel mental, ea oferă o recompensă, așa încât, în mod firesc, vă obișnuiți să evitați situațiile „incomode". Vă simțiți bine de fiecare dată. Dar, după o vreme, vă determină să nu mai faceți niciun efort. Să nu vă mai asumați niciun risc, să nu vă mai încercați norocul și să nu vă mai creați ocazii care vă pot conduce către atingerea țelurilor și transformarea viselor în realitate.

Este mult mai bine să vă puneți la îndoială credințele existente și să priviți lucrurile dintr-o altă perspectivă.

Rețineți următoarele idei:

- Atunci când dispare *percepția* cu privire la existența unei amenințări, dispare și starea de *anxietate*. Și cu siguranță în cele mai multe dintre cazuri nu este vorba decât de o simplă percepție.
- Ne putem schimba gândirea, cu scopul de a fi *preocupați* în legătură cu o anumită „amenințare" mai degrabă decât *anxioși* în privința ei.



## Legătura dintre minte și corp

Haideți să analizăm în detaliu această legătură. Vă va ajuta să recunoașteți simptomele fizice care vă atrag atenția asupra faptului că se activează răspunsul *luptă sau fugi*.

Rădăcina anxietății o constituie frica. Așa cum știm, simptomele fiziologice constând în modificări ale ritmului respirației și accelerarea bătăilor inimii reprezintă semnale de alarmă ce apar instantaneu. La un nivel mai general, ne facem griji. Trebuie să știm cum să oprim semnalul de alarmă declanșat de organism, precum și să recunoaștem alarmele false. O dată în plus, vom analiza ce se întâmplă la nivelul creierului, fapt care ar trebui să vă ajute la înțelegerea motivului pentru startul brusc al ciclului anxietății.

Haideți să recapitulăm motivele care generează cea mai mare parte a stărilor de anxietate în societatea de astăzi.

În zilele noastre, emoțiile pe care le trăim sunt reprezentate nu doar de frică. Există o mulțime de emoții cu care ne încărcăm. Alegeți voi:

- vinovăție,
- invidie,
- regrete,
- amărăciune,
- frustrare,
- rușine,
- furie.

Și acestea sunt doar câteva dintre ele, toate asigurând un teren fertil pentru gândurile negative. Energia furnizată de hormonii rezultați nu ne este necesară – și de vreme ce nu eliberăm organismul de acești hormoni, ei nu au nicio șansă să iasă din sistemul nostru.

Atunci când am trăit o situație reală *luptă sau fugi* (și nu o „amenințare" de natură psihologică), sistemul nervos parasimpatic (SNP) a oprit eliberarea de substanțe chimice din „farmacie", iar starea fiziologică a revenit treptat la normal. Sistemul de răspuns al organismului la situații de stres posedă capacitatea de a readuce lucrurile la normal după ce o anumită amenințare a dispărut. Odată ce și-au terminat treaba, cei doi hormoni – adrenalina și cortizolul – care au generat accelerarea bătăilor inimii și creșterea tensiunii arteriale își încetează activitatea, iar organismul revine la normal, pe măsură ce restul elementelor din sistem se reîntorc la starea fiziologică obișnuită.

Poate nu voi înșivă, dar cât de mulți oameni pe care îi cunoașteți sau îi observați – atât în viața personală, cât și în cea profesională – sunt mereu tensionați, anxioși sau nervoși, simțindu-se astfel în permanență stresați?

Sistemul nervos, care dictează răspunsurile corpului, se împarte în ceea ce se numește „sistem nervos voluntar" (cunoscut și sub denumirea de „sistem somatic"), care se află în legătură cu nervii, aceștia din urmă fiind legați la rândul lor de mușchii care ne controlează mișcarea și simțurile. Apoi, avem sistemul nervos autonom (SNA), nervii care asigură legătura cu diferitele organe și glande, responsabili de activitățile „automate", pe care le considerăm de la sine înțelese, cum sunt digestia și respirația.

La rândul său, SNA este împărțit în două, și anume funcția **simpatică** și cea **parasimpatică**:

1. Funcția simpatică este responsabilă de răspunsul *luptă sau fugi*, mobilizând rapid organismul pentru a răspunde amenințării într-una din cele două variante.
2. Funcția parasimpatică este responsabilă pentru readucerea organismului la starea anterioară. Astfel încât toate funcțiile de „relaxare", cum sunt respirația și digestia, revin la normal.

Atunci când funcția simpatică este activată se întâmplă următorul lucru.

Hipotalamusul (vezi Capitolul 4) transmite mesaje glandelor suprarenale – aflate în partea de sus a rinichilor – pentru a secreta diferiți hormoni, cei mai importanți dintre aceștia fiind:

- **Adrenalina** – responsabilă pentru bătăile accelerate ale inimii și tensiunea arterială ridicată.
- **Cortizolul** – principalul hormon de stres, care contribuie la creșterea nivelului de glucoză (zaharuri) din sânge și oprește funcțiile ce nu sunt necesare pentru *luptă sau fugi* – cum ar fi sistemul digestiv.

Cunoașteți, probabil, unele dintre aceste răspunsuri fizice „simpatice", declanșate de eliberarea acestor substanțe chimice de către creier:

- Creșterea tensiunii musculare, care vă mobilizează pentru a trece la acțiune.
- Tractul digestiv intră în repaus, astfel încât crește cantitatea de sânge disponibilă pentru funcționarea altor mușchi.
- Adeseori gura este uscată, din cauza scăderii cantității de salivă. Suprimarea sistemului digestiv duce la scăderea nivelului sucurilor gastrice.
- Ficatul furnizează o cantitate suplimentară de glucoză, pentru creșterea rapidă a nivelului de energie.
- Pupilele se dilată (ca să puteți vedea mai bine „pericolul").
- Inima bate mai repede (pompând mai mult sânge către mușchi, pentru a fugi sau a lupta).
- Respirația este mai rapidă și mai profundă, crescând astfel cantitatea de oxigen care ajunge în plămâni.

Foarte pe scurt, despre ultimul element din lista de mai sus: respirația. Pentru că avem tendința de a o considera un lucru de la sine

înțeles, de cele mai multe ori nu conștientizăm efectele importante ale respirației și influența pe care aceasta o are asupra funcționării creierului – și, în consecință, asupra gândirii noastre.

## Pauză de respirație...

Atunci când respirația este accelerată sau profundă – sau și una, și alta –, iar acest fapt este mai mult decât necesar pentru a acoperi necesitățile organismului în ceea ce privește aportul de oxigen și eliminarea dioxidului de carbon, se produce *hiperventilarea*. Pe scurt este vorba despre suprarespirație. Aceasta conduce la o pierdere de dioxid de carbon din sânge, ceea ce nu este de dorit, întrucât dioxidul de carbon reprezintă un element de bază în menținerea unui anumit nivel de pH, fiind folosit de organism pentru reglarea respirației.

Atunci când se manifestă hiperventilarea, nivelurile de pH se ridică în celulele noastre nervoase activând starea *luptă sau fugi* și conducând la apariția simptomelor fizice descrise mai sus. Lucrurile stau cu atât mai rău cu cât majoritatea oamenilor nu sunt conștienți de faptul că suferă de hiperventilare, întrucât mulți consideră respirația ca fiind ceva de la sine înțeles. Începe un ciclu, întrucât cu cât suntem mai anxioși, cu atât devenim mai anxioși.

Suprarespirația este, de obicei, legată de unul sau două tipuri de respirație: respirația prin solicitarea părții de sus a pieptului, în locul solicitării diafragmei, reprezintă deseori o cauză. Acest tip apare atunci când:

- pieptul se ridică în sus și în afară;
- respirația devine rapidă și superficială.

Multe persoane care suferă de multă vreme de anxietate dezvoltă obiceiul respirației prin solicitarea părții de sus a pieptului (respirația toracică), acesta devenind tiparul lor deficient de respirare. Alte persoane, atunci când sunt cuprinse de anxietate într-o situație anume, recurg instinctiv la acest tip de respirație. De ce facem acest lucru? Greu de spus. Este clar faptul că schimbările de natură chimică rezultate cauzează o reacție în lanț care ne pregătește pentru o stare de criză.

Respirația diafragmatică se caracterizează prin:

- respirație mai lentă și mai profundă;
- pe măsură ce se umple cu aer, partea inferioară a plămânilor apasă pe diafragmă;
- aceasta face ca regiunea abdominală să se ridice, iar stomacul să se umfle, iar apoi să se contracte (în ritmul respirației).

Acest tip de respirație – o respirație relaxată – este cel pe care îl practicăm atunci când nu suntem implicați în niciun fel de activitate fizică. Unii oameni, însă, respiră superficial în cea mai mare parte a timpului petrecut în stare de veghe, încercând să facă față situațiilor „amenințătoare" de zi cu zi. Dar dacă ei nu-și schimbă cognițiile, nimic nu se schimbă.

O problemă în plus, în societatea modernă – dacă mai punem la socoteală și „cultul celebrității" – este reprezentată de nevoia de a arăta bine, de a fi suplu și de a avea un abdomen plat și mușchi abdominali bine definiți (în cazul bărbaților). Tendința de a „suge burta" și de a încorda mușchii abdominali atunci când stai așezat, când stai în picioare sau când te afli în mers (cam acestea fiind toate variantele posibile!) înseamnă că respirația diafragmatică nu este posibilă și astfel respirația toracică se transformă într-o obișnuință. Mai adăugați la acestea și hainele strâmte, ca un pericol în plus pentru anumite persoane, și veți constata că acest tip de respirație – practicat inconștient – este cu atât mai răspândit în societatea de azi.

Cât de multe, așadar, dintre simptomele de ușoară anxietate pe care oamenii le manifestă sunt exacerbate de tiparele lor de respirație? **Schimbarea felului în care respirați în mod obișnuit vă va schimba gândurile**.

Haideți să observăm modul vostru „deficient" de a respira (vă invit să faceți acest lucru, atunci când aveți un moment liber – vă va aduce beneficii):

1. Respirați adânc, ținând o mână pe piept și cealaltă pe abdomen.
2. Care dintre mâini s-a mișcat cel mai mult?
3. Dacă este vorba de mâna pe care ați ținut-o pe piept, respirația provine din zona toracică, astfel că respirați solicitându-vă **partea superioară a pieptului**.
4. Aceasta înseamnă că suprarespirați, ceea ce produce unele dintre simptomele luptă/fugi – în diferite grade – în viața de zi cu zi (încercați să fiți conștienți de respirația relaxată).
5. Dacă mâna pe care ați ținut-o pe abdomen a fost cea care s-a mișcat cel mai mult – respirație **diafragmatică**.
6. Un mod mai sănătos de a respira (încercați să păstrați acest mod de a respira, atunci când treceți prin situații tensionate).

Nu uitați că emoțiile înseamnă, astăzi, mai mult decât anxietate și teamă. Există multe emoții cu care ne încărcăm: vinovăție, invidie, regret, amărăciune, frustrare – pentru a enumera doar câteva. Un teren fertil pentru gândurile negative. Acestea sunt, în mod obișnuit, „amenințările" pe care le avem de înfruntat în viața cotidiană.

Elementul cheie, în încercarea de a reduce la minimum reacțiile noastre la aceste evenimente stresante – și de a ne liniști, astfel, înainte ca totul să se intensifice – constă în gândirea noastră și în folosirea unor tehnici de relaxare a corpului.

Rețineți faptul că modul în care percepem o anumită situație este responsabil pentru sentimentele de anxietate și teamă care ne pot copleși. Putem:

- să interpretăm greșit acțiunile altor persoane;
- să ne facem griji legate de „amenințarea" pe care o reprezintă anumite situații viitoare (și să tragem concluzii greșite);
- să fim critici în mod irațional cu privire la propriile realizări.

Luând în considerare ceea ce știți deja despre folosirea formulei *Controlul minții*, gândiți-vă la sentimentele de anxietate pe care le aveți în acest moment. Cărei categorii îi aparțin? Cum ați putea „reformula" gândurile care vă trec prin minte, aparținând unuia sau mai multor domenii dintre cele pe care le-am identificat? Puteți pune în discuție câteva credințe iraționale și cogniții negative, controlându-vă, în acest fel, gândirea? Să ne facem puțin timp să parcurgem formula.

Așa cum am spus mai devreme, dacă aveți ocazia să vă notați rapid gândurile, vă veți concentra mai bine. Puteți apoi observa ce cuvinte ați folosit pentru a descrie situația, fapt care este deseori extrem de relevant. Simpla vedere a cuvintelor este utilă în etapa de „punere în discuție".

Rețineți următoarele idei:

- atunci când dispare *percepția* cu privire la existența unei amenințări, dispare și starea de *anxietate*. Și cu siguranță în cele mai multe dintre cazuri nu este vorba decât de o simplă percepție;
- ne putem schimba gândirea, pentru a deveni mai degrabă *preocupați* în legătură cu o anumită „amenințare" decât *anxioși* în privința ei.

Uneori, a privi latura amuzantă a vieții ne ajută să vedem lucrurile dintr-o perspectivă mult mai bună. Un simț al umorului dezvoltat este un antidot perfect pentru stările de stres și anxietate.

Vedeți dacă în ceea ce se întâmplă există și o parte amuzantă – poate că ar fi amuzant dacă ați vedea că i se întâmplă altcuiva!

Căutați, așadar, umorul. Așa cum a făcut hoțul de obiecte de artă care (după ce a rămas fără benzină) și-a abandonat la marginea drumului duba în care se afla „recolta" culeasă din galeria de artă, lăsând pe parbriz, pentru polițiști, următorul bilet:

**Monet nu mi-a fost de folos,**
**și nici Van Gogh,**
**ca să cumpăr combustibil de la benzinăria Degas.**
**Mulțumesc mult, domnule polițist Constable.**

## PAUZA DE CAFEA...



 Sentimentele de anxietate implică, de obicei, concentrarea asupra unui viitor imaginat, şi nu asupra a ceea ce se întâmplă în prezent.

 Controlul reprezintă, în multe cazuri, una dintre nevoile de bază ale persoanei anxioase – controlul asupra lucrurilor şi evenimentelor. Aceste persoane petrec, astfel, excesiv de mult timp încercând să planifice, să pregătească şi să anticipeze lucrurile, ceea ce face ca viaţa lor să fie extrem de stresantă.

 În general, există două tipuri predominante de anxietate: anxietate **definitorie** şi anxietate **ocazională**. Anxietatea definitorie reprezintă starea în care o persoană se află permanent în alertă în legătură cu ceea ce ar putea merge rău; asemenea persoane au, aproape în permanenţă, o gândire „distorsionată" (aşa cum aminteam în Capitolul 2). Anxietatea ocazională se referă, de obicei, la lucruri care încetează să mai constituie o grijă atunci când evenimentul a trecut (şi reprezintă o stare în care ne regăsim cu toţii).

 Ne facem adeseori griji în legătură cu lucruri lipsite de o bază reală – aceste lucruri nu ajung să devină realitate. Sau nu sunt atât de rele precum cogniţiile noastre ne-au făcut să credem. Astfel, o mare parte a timpului ne-o petrecem într-o stare de anxietate, fără ca acest lucru să fie necesar.

 Există două tipuri de grijă: probleme reale care există (evenimente reale) şi probleme care pot exista (evenimente ipotetice).

 În general, putem rezolva dificultăţile din „viaţa reală"; cele care nu pot fi învinse sunt cele „imaginare".

 Frica duce la evitare – ceea ce, pe moment, nu reprezintă o problemă, întrucât, la nivel mental, oferă o recompensă. Dar vă determină să nu vă mai asumaţi niciun risc şi să nu vă mai încercaţi norocul. Şi nu vă ajută cu nimic la capitolul încredere în sine sau stimă de sine, nefăcând altceva decât să vă întărească credinţele.

 Pe termen lung, anxietatea generează, adeseori, o respiraţie toracică. Respiraţia diafragmatică, mai relaxată, mai lentă şi mai profundă, este de preferat.

 Schimbarea respiraţiei vă schimbă gândurile.

 Căutaţi latura amuzantă a fiecărei situaţii. Acest lucru vă va ajuta să vedeţi lucrurile dintr-o perspectivă mai bună.

## CAPITOLUL 6

*Înainte de a judeca pe cineva, umblă vreo doi kilometri în pantofii lui. După aceea, ce mai contează? El e la distanță de doi kilometri, iar tu ai rămas cu pantofii lui.*
Billy Connolly

# FURIA

Vom analiza acum cel de-al doilea element al stresului psihic, care apare atunci când percepem existența unei amenințări sau a unui pericol: furia. Acesta este un răspuns emoțional care activează reacția *luptă sau fugi*, pe care o cunoașteți deja foarte bine. Uneori, ceea ce percepem ca fiind o stare de furie nu este, de fapt, furie adevărată, ci stres. De pildă: „Nu, nu vreau o cafea! De câte ori să-ți spun? Acum mă lași puțin? Trebuie să trimit e-mailul acesta până la ora 7." Acest mod de exprimare este caracteristic unei persoane stresate – furia reprezintă doar modalitatea de *transmitere* a stresului.

Tot ce am discutat până acum se referă la credințele și atitudinile noastre care ne determină modul de a gândi. Așa cum știți, nu evenimentele vă tulbură, ci modul în care le priviți. La fel se întâmplă și în cazul furiei – nimeni nu vă poate *induce* o stare de furie. Nu puteți atribui responsabilitatea pentru emoțiile voastre unei alte persoane sau unei situații.

Nu acestea sunt cele care dețin puterea. Voi dețineți puterea. *Puterea minții*. Furia este ceva foarte personal. Este util să ne gândim, din când în când, cum e să fii în locul celuilalt – să ne „punem în pielea altuia", cum se spune. Să încercăm să privim lucrurile din perspectiva celeilalte persoane. Rețineți acest lucru, pentru cazurile în

care vă confruntați cu anumite situații, și programați-vă mintea să vă ofere un impuls.

Firește că nivelul de stres din viața voastră va determina predispoziția pe care o aveți către izbucniri frecvente de furie sau furie de durată. De obicei, bolile corelate cu stresul reprezintă un pericol, întrucât stresul *generează* furie, iar furia *generează* stres. Cercul vicios implică faptul că atunci când apare stresul, fie acut, fie cronic, suntem mai predispuși la izbucniri de furie, întrucât nivelul de toleranță scade – generând astfel și mai mult stres. Mai mult stres produce mai multă furie.

Lucruri mărunte, care în mod normal ar trece neobservate, pot da naștere unor reacții ostile. A manifesta acasă stresul acumulat la serviciu poate transforma cele mai banale probleme de familie în adevărate catastrofe. Această furie „deplasată" este o trăsătură comună a vieții cotidiene. O întâlniți în trafic, de obicei atunci când șoferii își arată turbarea, deplasând stresul din alte domenii ale vieții lor.

Ca și în celelalte situații analizate, se prea poate ca elementul ex*terior* care a activat starea de furie să vă fi oferit ocazia de a vă manifesta astfel. Depinde de voi dacă doriți să profitați de această ocazie. Puteți alege să vă manifestați furia, să vă ieșiți din fire sau orice altceva – este alegerea voastră. Atunci când vă treziți gândind sau spunând lucruri precum:

- „Electricianul m-a făcut să am o stare atât de proastă ieri..."
- „Din cauza lui, prânzul nu mai are acum niciun farmec..."
- „Mă obligă să țip la ei..."

furia preia controlul (făcându-vă sa vă „agățați" de gânduri) și vă induce ideea că emoțiile voastre se află în posesia altora. Reacționați într-un anumit mod, care reprezintă un sentiment de furie. Reformulați-vă gândurile sau dialogul interior, pentru a prelua controlul sau veți simți că sunteți la voia întâmplării. Repet: nu evenimentele sunt cele care vă tulbură, ci reacțiile voastre.

Vă veți simți cu totul altfel, dacă reformulați afirmațiile precedente în felul următor:



- „M-am înfuriat pe electrician, pentru că a întârziat și a uitat să ia corpurile de iluminat..."
- „Nu m-am simțit bine în timpul prânzului, pentru că el a adus vorba de Crăciunul de anul trecut..."
- „În final, trebuie să ridic tonul, pentru a-i determina să facă anumite lucruri..."

Acum ați preluat controlul asupra situației; acestea sunt noile voastre răspunsuri (contrare reacțiilor) cu privire la situație . La urma urmei:

- Nu electricianul v-a creat o stare proastă – voi v-ați înfuriat pentru că n-ați mai putut ajunge la magazin, fiindcă el a întârziat. Și doreați ca respectivele corpuri de iluminat să fie instalate în cursul acelei săptămâni.
- Nu musafirul dumneavoastră a stricat, de fapt, atmosfera la masă. Vouă vi s-a părut că subiectul este stânjenitor, așa încât nu v-ați simțit bine în timpul prânzului.
- Voi simțiți că ei nu vor fi cooperanți decât dacă țipați la ei.

Ceva mai târziu vom analiza modalitățile prin care puteți suprima reacțiile de moment.

Este de remarcat că majoritatea oamenilor nu iau în considerare faptul că toată lumea are o realitate diferită. Amintiți-vă ce spuneam mai devreme: nu există „realitate", ci numai percepție. Viziunea voastră subiectivă despre lume diferă de cea a altei persoane. Încercați să luați în considerare acest lucru, în cele câteva fracțiuni de secundă dinainte de a ceda impulsului de furie, precum și să vedeți lucrurile din punctul celuilalt de vedere, atunci când vă aflați în postura de *receptor* al unui mesaj.

Așadar, putem încerca emoția de furie, atunci când percepem că ceva nu este în regulă. La fel ca anxietatea, despre care am discutat în capitolul anterior, furia este de obicei asociată cu perceperea unei *amenințări* sau a unui *pericol*. Răspunsul emoțional de luptă apărut în urma stresului (de la luptă/fugi) este furia, care ne este, desigur, de folos atunci când ne confruntăm cu o amenințare la adresa

integrității fizice. Dar nu trebuie să uităm faptul că o mare parte din furie nu este generată în situații de acest fel.

Deși conotațiile sunt negative, dacă este gestionată adecvat și menținută la intensitatea corespunzătoare, furia poate pune lucrurile în mișcare. Totuși, furia este ceva atât de personal, încât deseori e dificil să ne punem în locul celuilalt, atunci când situația scapă de sub control.

Gândiți-vă la următoarea situație: fiul dumneavoastră a dat muzica prea tare și insistă să-și pună picioarele pe canapea, iar pantofii lui sunt plini de noroiul prin care a umblat de dimineață, în padoc. În ciuda faptului că l-ați rugat de două ori, cu calm, să dea muzica mai încet și să-și dea picioarele jos de pe canapea, nu s-a întâmplat nimic. Și atunci intrați ca o furtună, cu fierul de călcat într-o mână, cu cealaltă în șold, și scoateți cablul din priză.

„De câte ori să-ți spun? Mă doare capul, fiindcă n-am dormit destul, pentru că trebuie să-ți spăl și să-ți calc ție toate lucrurile pentru excursia de mâine, cu școala. Nici nu mai știu unde îmi e capul. Vrei să spăl și cuvertura de pe canapea de mizeria de pe pantofii tăi plini de noroi? Ca și cum n-aș avea altceva mai bun de făcut!"

„Îmi pare rău, mamă. N-o să-ți mai stau în drum."

Acest gen de scenă se derulează peste tot în lume, în fiecare zi și se desfășoară undeva, chiar în acest moment. Este o manifestare a unui sentiment de furie de intensitate redusă. Și voi procedați la fel, atunci când duceți înapoi la magazin un produs cu defecte, iar cei cărora vă adresați refuză să vă accepte punctul de vedere și neplăcerile pe care vi le-au creat. Vă arătați supărarea, nemulțumirea, enervarea – toate acestea sunt forme ale furiei. Părăsiți magazinul după ce v-ați prezentat cu hotărâre punctul de vedere și v-ați atins scopul.

Atât în viața personală, cât și în cea profesională, recurgem în permanență la acest gen de comportament. Problema, în ceea ce privește furia, o reprezintă faptul că este asociată cu forma sa extremă – turbarea. Aceasta este furia de la capătul de sus al spectrului. Mai mult decât atât, ea este asociată unor acțiuni distructive și, în mod firesc, este considerată o emoție nesănătoasă, ce are consecințe negative. Și, desigur, în forma aflată la capătul de sus, furia declanșează toate acele substanțe chimice și senzații fizice indezirabile despre care am vorbit.

Având în vedere faptul că analizăm felul în care gândirea poate avea ca rezultat sentimentul de furie, care nu este un răspuns rațional la o situație, haideți să rezumăm cele două cazuri în care acest sentiment nu reprezintă răspunsul corect:

1. Nu există **nicio** amenințare de înfruntat.
2. Atunci când nivelul furiei este **inadecvat** situației care a „activat-o".

Atunci când se întâmplă așa ceva, motivul îl reprezintă fie credințele unei persoane, bazate pe un mod distorsionat de a gândi (și am analizat pe larg astfel de convingeri în Capitolul 2), fie starea mentală din acel moment a persoanei respective – o persoană stresată, dintr-un motiv sau altul.

Sentimentele de furie manifestate în mod repetat au o influență negativă în viața noastră dacă:

- au o intensitate prea mare;
- apar frecvent;
- au o durată prea mare.

O mare parte dintre lucrurile de care trebuie să ne ocupăm în viața de zi cu zi generează stări care pot fi considerate a fi de „enervare" sau „supărare", aflate la baza ierarhiei stărilor de furie. Prin definiție, aceste stări, care apar frecvent, de obicei vin și pleacă. Ca atare, sunt mult mai sănătoase, iar o schimbare a modului de a gândi – care necesită, desigur, exercițiu – ne poate ajuta să reducem gravitatea unei situații prin crearea unui sentiment de enervare sau supărare dintr-unul de furie. *Controlul minții*. Puneți-vă în discuție interpretarea.

## Abordarea furiei de scurtă durată și a celei de lungă durată

Psihologii, cercetătorii și specialiștii în neuroștiințe au dedicat mult timp analizării cauzelor, efectelor și diferitele tipuri de furie. Ei au identificat două tipuri distincte:

1. Furie pasageră (sau de scurtă durată).
2. Furie de lungă durată.

În ceea ce privește furia pasageră, vorbim despre un tip *situațional*. Persoana are un scurt acces de furie (sau turbare), caz în care semnele fiziologice vizibile se manifestă în câteva secunde, după care lucrurile se calmează rapid. Problema o reprezintă, firește, consecințele. Deși izbucnirea nu durează mult, efectul pe care aceasta îl are asupra celorlalți poate fi unul pe termen lung. Relațiile între parteneri, colegi de serviciu, prieteni, copii, clienți pot avea de suferit. Și totul se petrece în câteva secunde.

Chiar și prim-miniștrii au simțit consecințele negative, pe termen lung, ale unei izbucniri de furie manifestate în atmosfera confortabilă a propriei mașini de serviciu, într-un cadru privat (sau cel puțin așa credeau). Ar trebui să nu uite însă să închidă microfonul după ce au dat un interviu la radio!

De multe ori, avem sentimente de furie față de alte persoane, dar astfel de sentimente se manifestă și față de organizații, situații, guverne și lume în general. Desigur că nu toate sentimentele de furie reprezintă un lucru rău. Dacă nu ne-ar înfuria uneori anumite situații, nu am avea motivația necesară pentru a încerca să schimbăm lucrurile. Dacă este adecvată situației și este exprimată corect, manifestarea acestui sentiment este justificată și folositoare.

În ceea ce privește furia de lungă durată, cauza principală o constituie un mod de a gândi nesănătos/„distorsionat", existând anumite așteptări de la ceilalți și de la lume, precum și ideea că lucrurile trebuie să fie altfel. Este vorba despre așteptări privind modul în care oamenii ar fi trebuit să se comporte sau să nu se comporte și,



așa cum a spus-o Albert Ellis, de *ruminarea* constantă (El a zis... după care eu am spus... apoi ce crezi că a zis el... așa că i-am spus... după aceea a intervenit ea, spunând... iar eu am spus „Mă scuzați...").

Cunoaștem cu toții resentimente care pot dura ani de zile sau chiar o viață întreagă. O schimbare a gândirii reprezintă singura modalitate de a ieși din acest scenariu, care umbrește o perioadă lungă de timp emoțiile unei persoane și îi ocupă prețiosul timp mental, generând o spirală care duce la același gând. Înainte de toate, haideți să lămurim un lucru, pentru a avea o imagine de ansamblu. Furia este un sentiment, la fel ca și sentimentele de bucurie, tristețe, anxietate sau resentiment, de pildă. La fel ca și în cazul acestor sentimente, gândirea noastră este cea care generează emoțiile. Furia este generată de propriile noastre gânduri cu privire la o anumită situație.

Firește că acțiunile celorlalți sunt declanșatorii mentali (M) ai sentimentelor noastre de furie, dar reacția pe care o avem este determinată de modul în care alegem să *percepem* lucrurile. Așa cum am văzut, ne putem controla sentimentele controlându-ne gândirea. Oamenii de știință au constatat că furia diferă de alte emoții nesănătoase prin faptul că avem tendința de a ne crampona de ea. Se pare că simțul dreptății poate fi uneori atât de puternic, încât vrem să ne păstrăm sentimentele și să nu lăsăm cealaltă persoană (sau lucru) să „scape" atât de ușor. Este ușor să explicăm lucrurile în mod rațional, spunând cuiva: „Dar tu ai de suferit, dacă te agăți de furie."

Câți oameni care se află în această postură cunoașteți? Adică oameni care suferă, care se agață – precum un câine terrier – de certuri ce durează de-o viață, simțindu-se și bine și rău în același timp. Se simt bine, pentru că nu-l lasă pe celălalt să scape așa ușor după relele înfăptuite în trecut, dar simțindu-se și rău în același timp. Și știți – în bătălia purtată în minte – cine câștigă în lupta dintre spirala pozitivă și cea negativă? Dacă vă amintiți, mintea nu „realizează" o spirală pozitivă. Aceasta nu există. Spirala este întotdeauna descendentă, iar gândurile negative câștigă bătălia.

Așadar, vă gândiți că a rămâne în conflict cu cineva vă face să vă simțiți „bine". Care este dezavantajul? Sunteți convinși că „răul" eclipsează binele? Urmăriți câteva dintre comentariile pe care le-au făcut diferite persoane:

- Când mă gândesc la lucrul acesta, mă enervez (îmi dă dureri de cap din pricina stării de stres pe care mi-o creează).
- Sunt nevoit să-i „evit", atunci când îi văd pe stradă (ceea ce îmi creează o stare de disconfort și de stres).
- Mă trezesc noaptea – uneori visez și mă gândesc la acest lucru; gândurile mi se învârtesc întruna în minte (sunt sensibil și obosit din pricina lipsei somnului).
- Mă epuizează discuțiile cu ceilalți legate de această situație (oboseală).
- Faptul că ne privăm pe noi înșine de o relație de prietenie mă întristează și mă înfurie (irosirea vieții).

Ce putem face, deci, pentru a minimiza furia nesănătoasă, atunci când este generată de gândirea noastră?

## Minimizarea furiei

Eu recomand următoarea abordare, care vă oferă timp să gândiți, în loc să reacționați într-un mod nepotrivit. Ținând cont de faptul că, dacă aveți o predispoziție către accese de furie – fie ele iraționale sau nu –, acest tip de comportament a devenit, deja, unul obișnuit și va trebui să-l înlocuiți treptat cu următorul „obicei" alternativ:

**1. Opriți-vă – calmați-vă – numărați**

La primul semn că aveți gânduri pline de furie.

**Încetați să gândiți** – este puțin probabil ca gândurile pe care le aveți în mod automat să fie raționale și folositoare; așadar, opriți-le rapid.

**Calmați-vă** – domoliți agitația mentală și gândiți „la rece".

Nu-i așa că lucrul cel mai ușor din lume este să vă „pierdeți sângele rece"? Reacția intuitivă față de un eveniment poate să genereze

*Viața e prea serioasă, pentru a fi luată prea în serios.*

sentimente de furie, întrucât sistemul nervos autonom interpretează o amenințare sau un pericol iminent.

De câte ori nu v-ați spus, în sinea voastră, că v-ar fi ajutat mai mult ca, într-o anumită situație, să vă păstrați sângele rece și să vă purtați rațional, ceea ce v-ar fi calmat? Dar nu. Este mai ușor să faceți contrariul. Cu alte cuvinte, să *reacționați*.

Ați putea întreba ce este rău în a reacționa. Ei bine, atunci când suntem furioși, avem tendința de a reacționa. Suntem sclavii emoțiilor noastre.

Este mult mai bine să *răspundem*.

**Atunci când răspundem, *noi* suntem cei care ne controlăm mintea, în loc să lăsăm mintea să *ne* controleze.**

Dacă, în loc să rămânem fixați asupra situației care ne creează sentimentul de furie (cauza), ne concentrăm atenția asupra răspunsului interior, decidem de fapt gravitatea sentimentului de furie și durata acestuia, precum și – mai important – modul în care ne *comportăm*.

Comportamentul nostru, în momentele în care ne pierdem controlul, este cel care ne creează probleme, conducând la situații în care suntem mereu nevoiți să ne cerem scuze și suntem în permanență afectați de destrămarea relațiilor. E un obicei la care trebuie să renunțăm; dacă este adânc înrădăcinat – așa cum sunt, inevitabil, multe obiceiuri vechi – va fi nevoie de exercițiu. Dar a renunța la el aduce beneficii enorme, iar dacă vă doriți o viață mai bună, lipsită de stres, merită să faceți această schimbare. Așadar, dacă vă regăsiți în categoria menționată, faceți un efort pentru a înlocui acest obicei cu unul mai sănătos: a *răspunde*, în loc de a *reacționa*.

**Atunci când *reacționați* la sentimentele de furie, *pierdeți controlul*.**
**Atunci când *răspundeți* sentimentelor de furie, *dețineți controlul*.**

De ce se întâmplă așa? Pentru că:

**Atunci când *reacționați* la sentimentele de furie, vă angajați într-o acțiune *reflexă*.**
**Atunci când *răspundeți* sentimentelor de furie, vă angajați în actul de *a gândi*.**

### 1. Numărați

A număra în gând de la unu până la zece încă este una dintre cele mai bune modalități de a vă disciplina. Este uimitor cum simplul fapt de a vă distrage în mod „cognitiv" poate detensiona o situație, întrucât vă amintește că vreți să obțineți un anumit rezultat, precum și să vă eliberați de emoții. Acest lucru vă permite să evaluați rapid lucrurile, pentru a vedea dacă ceea ce aveați de gând să *spuneți* („Nici măcar să nu îndrăznești să te gândești...") sau să *faceți* (să vărsați paharul de vin pe costumul lui cel nou) va servi scopului dumneavoastră.

Notă: uneori vă folosește mai mult să ieșiți fizic din situație – mai ales dacă aveți nevoie de timp, pentru a vă aduna gândurile. Întrucât emoțiile negative (furia) sunt legate de situație, ruperea legăturilor *geografice* tinde să le atenueze. Vă ajută să gândiți mai bine. Și așa cum știți, modul în care gândiți determină modul în care vă simțiți.

Așadar, „regrupați-vă" și „reformulați" – părăsiți situația, până când vă veți afla într-o stare mai bună, astfel încât să vă puteți reformula gândurile, eliberându-le de distorsiuni și schimbându-vă abordarea cu una mai rațională, care va conduce la obținerea unui rezultat mai bun și la păstrarea relațiilor.

Ați urmărit la televizor documentarele acelea filmate în aeroporturi, acele izbucniri pline de furie în fața personalului de la ghișeu? Mă refer la oamenii care au o satisfacție în a face scandal, cerând cu insistență diverse lucruri și folosind un limbaj injurios. Mai sunt și pasagerii care pleacă după izbucnirea de furie pe care au avut-o la început – aceștia gândesc mai rațional. Vă puteți controla accesele de furie. Alegerea vă aparține.

**2. Analizați sentimentul de furie**

Inițiați dialogul interior, întrebându-vă: „Care este motivul pentru care sunt furios?"

În mod firesc, vă veți gândi la elementul „declanșator" care a generat sentimentele de furie. Dar oare este întotdeauna așa? Uneori, acesta nu are nicio legătură cu situația în care ne aflăm.

Nu avem oare cu toții gânduri care ne „fierb la foc mocnit" în minte? Sau poate că suntem precum o oală de presiune, gata să izbucnim, și nu e nevoie decât de un stresor insignifiant, pentru a sări calul. Rezultatul este acela că intensitatea sentimentului de furie poate fi inadecvată, iar oamenii către care se îndreaptă atacul nostru violent pot fi nevinovați.

În alte momente, poate este bine să vă întrebați: „Ce anume vreau să obțin din această situație?"

În loc să vă răzbunați sau să îl faceți pe celălalt să se simtă rău – ori să atacați verbal o anumită instituție –, puteți, în ultimă instanță, să vă doriți ceva anume. Poate fi ceva legat de partea financiară. Sau poate că doriți să vi se ceară scuze. Ori poate doriți, pur și simplu, recunoașterea faptului că o anumită persoană a avut un comportament inadecvat sau a faptului că anumite servicii au fost prestate necorespunzător. Nu cumva puneți în pericol realizarea scopului pe care îl urmăriți, tocmai prin acea izbucnire de furie, caz în care *voi* sunteți cei care ați putea ajunge să își ceară scuze (în loc să vi le ceară alții)?

Uneori trebuie să vă întrebați: „Merită?"

Merită să vă irosiți energia emoțională – mai ales dacă este vorba despre o situație neclară – doar pentru a vă alege cu toate acele modificări fizice la nivelul sistemului nervos, care se manifestă din plin atunci când sunteți implicați într-o confruntare încărcată de furie? Dacă nu este vorba decât despre a aduce la cunoștința unei anumite persoane – sau instituții – nemulțumirile voastre, poate că acest lucru se poate face cu mai mult calm. Dacă aveți păreri ferme în legătură cu anumite lucruri (de pildă, servicii proaste la un restaurant), este mai bine să nu vă reprimați furia. O puteți manifesta și fără a declanșa răspunsul *luptă sau fugi*. Atunci când vă exprimați verbal, în loc să țipați, modulați-vă vocea și transmiteți mesajul în mod asertiv (în loc să-l comunicați într-un mod agresiv).

**3. Este sentimentul de furie adecvat situației?**

Atunci când efectuăm o evaluare post-factum a unui schimb de replici încărcate de furie pe care l-am avut cu cineva sau atunci când avem sentimente de furie fără un motiv anume, care ne creează o dispoziție neplăcută, ajungem adeseori la concluzia că reacția noastră nu a fost cea corectă. Întrebați-vă, așadar, întotdeauna: „Este adecvat?" Întrucât majoritatea lucrurilor sunt subiective, putem să fim realiști și să ne gândim că cele mai multe situații reprezintă o combinație de sentimente adecvate și inadecvate de furie.

Acest lucru ne ajută să dobândim un punct de vedere rațional, întrucât o mare parte a sentimentelor de furie este generată de „altceva". Poate că suntem obosiți, poate că ne este foame sau poate suntem bolnavi ori stresați. În ceea ce privește această din urmă stare, știm deja că stresul generează furie.

O doamnă mi-a dat odată un exemplu, povestindu-mi despre un acces de furie violentă pe care l-a avut din pricina faptului că două vânzătoare dintr-un magazin discutau aprins despre o emisiune de televiziune, ignorând-o complet (doamna se afla pe poziția de client al magazinului și întârzia la o întâlnire).

Situația a devenit dramatică, pe măsură ce alți clienți și personalul aflat în apropiere, stând ca la spectacol, o ascultau pe doamnă strigând („...nu uitați că vă luați salariile datorită faptului că aveți clienți..."). În cele din urmă, a apărut unul dintre manageri și a liniștit-o, oferindu-i crema hidratantă pe care și-o dorea. Problema a fost, așa cum îmi povestea ea, că era atât de agitată și de stânjenită, încât a plecat din magazin în grabă și i-au scăpat pe jos niște bancnote (restul pe care îl primise, după ce plătise cu o bancnotă de 50 de lire), pe care le îndesase rapid, împreună cu bonul de casă, în buzunarul de

la palton – având mână înmănușată. Nu voia decât să iasă mai repede din magazin.

Rezultatul a fost acela că activitățile *luptă/fugi* au făcut-o să aibă o stare proastă întreaga zi, întrucât relua permanent în minte ceea ce se întâmplase, devenind și mai furioasă, întrucât substanțele chimice preluaseră controlul.

Am întrebat-o dacă exista vreun motiv anume pentru care și-a ieșit din fire. Era în măsură să-și analizeze la rece gândirea? „Da, dacă mă gândesc bine", mi-a răspuns ea, „eram stresată din cauză că întârziam la o întâlnire."

Uneori trebuie să ne gândim la efectele pe care le pot produce acțiunile noastre. O schimbare a gândirii, cu ajutorul unor întrebări ca „merită?" sau „ce anume vreau să obțin?", ar putea fi opțiunea cea mai bună. Poate că avem satisfacția de a-l certa aspru pe cel în cauză – din pricină că ne-a făcut să întârziem la o întâlnire –, dar suportăm apoi consecințele furiei noastre exagerate. A număra până la zece ar fi putut s-o ajute pe doamnă să-și suprime accesul de furie violentă. În urma unei discuții benefice cu cele două vânzătoare, pentru a-și manifesta *supărarea*, ar fi avut o stare fiziologică mai bună – precum și una financiară!

### 4. Decideți cum anume veți acționa

Întrucât la baza sentimentului de furie se află o amenințare de un anumit fel, această ultimă etapă se ocupă de un gen de comportament sănătos și pozitiv, pe care îl putem adopta pentru a diminua sau a face să dispară amenințarea. Uneori este vorba despre o schimbare a gândirii, alteori despre o schimbare a comportamentului. În exemplul anterior, cel cu magazinul, clienta ar fi putut să solicite să stea de vorbă cu managerul, pentru a-i comunica acestuia nemulțumirea ei legată de respectiva situație. Și-ar fi exprimat astfel punctul de vedere în mod asertiv, și nu într-un mod agresiv.

Este uimitor cât de mulți oameni nu s-au gândit niciodată că există o diferență între asertivitate și agresivitate. Acestea nu reprezintă, cu siguranță, unul și același lucru, deși în ambele cazuri obiectivul este acela de a te asigura că obții ceea ce dorești, că ești conștient de drepturile pe care le ai și că lupți pentru ele.

A aborda situațiile în mod asertiv presupune că situațiile, relațiile și conflictele sunt tratate într-un mod satisfăcător pentru ambele părți. Scopurile urmărite, atunci când este vorba despre adoptarea unui comportament asertiv, sunt acelea de a cădea de acord și de a găsi soluții, ținându-se seama de drepturile fiecărei părți și de respectul reciproc. Interacțiunile agresive sunt, dimpotrivă, unilaterale, având în vedere faptul că solicitările celeilalte părți sunt desconsiderate.

Așa cum puteți vedea, deci, gestionarea furiei este același lucru cu gestionarea percepțiilor. Ca întotdeauna, gândurile voastre vă determină. Vă amintiți un acces recent de furie (pe care l-ați avut în decursul ultimelor șapte zile)? Cum v-ați calmat? Ați ținut cont și de cealaltă persoană și de situația existentă? Acea gândire rațională v-a ajutat să vă alegeți mai bine cuvintele?

Încercați să vă amintiți cât din sentimentele de furie trăite s-a bazat pe omniprezentul „trebuie", considerat ca regulă, în ceea ce privește oamenii, situațiile și lumea? Știm că lipsa noastră de flexibilitate,la care ajungem prin impunerea prea multor reguli de acest fel asupra situațiilor, ne face să ne lăsăm conduși de emoții (**gândire – sentiment – comportament**) și să ne pierdem controlul. Mă gândesc de multe ori că e timpul ca un nou slogan publicitar să-l înlocuiască pe cel vechi: „Imaginea e totul." Haideți să-l vedem (notă adresată agențiilor de publicitate: știți cum să puneți stăpânire pe mine): „*Controlul este totul.*"

Merită să subliniem încă o dată faptul că, fiind furia voastră, voi sunteți cei care decideți dacă vă lăsați în voia acestei emoții. Firește că ceilalți, la fel ca și situațiile prin care trecem sau viața în general, vor fi încântați să ne tachineze, aducându-ne în pragul unui acces de furie. Dar oricum am privi o anumită situație, noi suntem cei care

decidem cum ne gestionăm sentimentele de furie, de vreme ce ne controlăm propriile răspunsuri.

În final, voi spune că uneori este bine să facem, pur și simplu, o pauză și să hotărâm dacă un anumit lucru merită agitația mentală și emoțională pe care o atrage furia excesivă. Alegem dacă merită să ne irosim timpul prelungind stările de furie, în loc să căutăm moduri alternative de gândire. Alegem dacă merită să fim prea serioși. În definitiv, **viața este prea serioasă pentru a fi luată prea în serios**.

Aristotel (384-322 î.H.) a spus-o foarte bine, la vremea sa:

> **„Oricine se poate înfuria – nu e mare lucru; dar să te înfurii pe omul potrivit, în măsura potrivită, la momentul potrivit, pentru scopul potrivit și în modul potrivit – aceasta nu stă în puterea oricui și nu este ușor."**

Poate că domnul din exemplul de mai jos ar avea nevoie de o doză din filosofia lui Aristotel. Sunt sigur că soția lui ar fi de acord cu acest lucru!

După ce au oprit la o benzinărie pe autostradă, un bărbat și soția lui pornesc la drum; după aproape 15 minute de condus:

**Patricia:** **„Don, oprește! Acum! Acolo, oprește acolo!"**

**Don:** **„Ce s-a întâmplat? Care e problema?"**

**Patricia:** **„Ochelarii. I-am uitat la benzinărie. Pe masă, acolo unde am luat micul dejul... cred."**

**Don (urlând):** **„Ce? Acum trebuie să ne întoarcem. Și tocmai a început să plouă. De ce nu te uiți și tu în jur când te scoli de la masă? Serios..."**

**Patricia:** **„De obicei, mă uit. Dar m-am zăpăcit când m-a întrebat chelnerița dacă am o bancnotă de zece în loc de una de douăzeci – nu aveau să dea rest."**

**Don:** **„Asta mă interesează prea puțin. Mereu uiți câte ceva pe undeva."**

**Patricia:** **„Mereu? Asta e a doua oară. Și ce, tu nu uiți niciodată lucruri prin magazine sau prin restaurante sau pe unde-o fi?"**

**Don:** **„Întâmplător, nu. Acum trebuie să văd pe unde d..... pot să întorc. Ești o adevărată pacoste..."**

Tot drumul înapoi spre benzinărie, Don este într-o dispoziție foarte proastă – cu tensiunea în creștere – și are accese intermitente de furie. O tot ia la rost pe Patricia, fiindcă uită „mereu" lucruri prin diverse locuri. În mai puțin de 20 de minute, ajung la benzinărie. Patricia coboară din mașină, pregătindu-se să deschidă umbrela și să o ia la fugă spre intrarea în cafenea, când Don strigă către ea, prin geamul pe jumătate deschis:

„Dacă tot te duci înăuntru, adu-mi și mie telefonul mobil."



## PAUZA DE CAFEA...



 Perceperea existenței unei amenințări sau a unui pericol poate conduce la răspunsul psihologic de furie în situații de stres. Acesta este un răspuns emoțional care activează procesul luptă/fugi.

 Stresul *generează* furie și furia *generează* stres; există un cerc vicios.

 Voi alegeți starea de furie – este o alegere care vă aparține. Reformulați dialogul interior, pentru a vă recăpăta *controlul*; altfel, vă veți afla la voia întâmplărilor.

 Viziunea subiectivă pe care o aveți asupra „realității" diferă de cea a oricărei alte persoane. Înainte de a ceda unui impuls de furie, încercați să priviți lucrurile din punctul de vedere al celuilalt.

 În mare parte a timpului, avem stări de furie de intensitate redusă, manifestând iritare, neplăcere, supărare. În forma sa extremă, starea de furie este distructivă și nesănătoasă, declanșând producerea de către creier a acelor substanțe chimice nedorite și generând senzațiile fizice caracteristice stării de stres.

 Furia este un răspuns irațional în următoarele două cazuri: atunci când nu există *nicio* amenințare căreia trebuie să-i facem față și atunci când intensitatea stării de furie *nu este adecvată* situației care a declanșat-o.

 Stările de furie de scurtă durată sunt, de obicei, declanșate de o situație, iar lucrurile se liniștesc foarte repede. La baza stărilor de furie de lungă durată se află, de obicei, un mod de gândire „distorsionat" și nesănătos.

 Cercetările științifice arată că furia diferă de alte emoții nesănătoase prin faptul că avem tendința de a *nu* dori să ne eliberăm de ea.

 Atunci când *reacționați* la sentimentele de furie, ați pierdut controlul (reflex). Atunci când *răspundeți* la sentimentele de furie, dețineți controlul (gândit).

 O schimbare a gândirii, adoptând moduri mai raționale de a gândi, de tipul „Merită?" sau „Ce anume urmăresc să obțin din această situație?", reprezintă, adeseori, o opțiune mai bună.

# Partea a 3-a

## Mintea „trecută", „prezentă" și „viitoare"

## CAPITOLUL 7

*Mai întâi uiți numele, după care uiți figurile.*
*Apoi uiți să-ți închei fermoarul,*
*iar în cele din urmă uiți să-l mai deschei.*
George Burns

# MEMORIA ȘI CREIERUL

Cât de bine stați cu memoria? Apreciați felul în care vă definește ca persoană?

Probabil că sunteți fascinați de faptul că uneori vă puteți aminti, rapid și exact, lucruri întâmplate demult – chiar și lucruri pe care nu știați că le cunoașteți! Alteori vă puteți întreba cum se face că memoria vă joacă feste, ca atunci când, de pildă, intrați într-o cameră și uitați motivul pentru care v-ați dus acolo. Sau atunci când uitați un cuvânt pe care l-ați folosit, poate, de mii de ori. Parola de la cardul bancar pe care l-ați utilizat de atâtea ori. Numărul de telefon al unui prieten. Sau când se întâmplă acel lucru atât de comun – să uitați diverse nume. Potrivit experienței mele, este „plângerea" pe care o aud cel mai des. Aproape toată lumea amintește de acest lucru ca fiind o problemă în viața de zi cu zi.

Și acum, un moment de pauză:

(Răsfoind reviste la un magazin de pe aeroport, John zărește un fost coleg și pe soția acestuia.)

**John:** **„Ed! Nu-mi vine să cred! Cât timp a trecut? Cu ce ocazie pe aici?"**

**Ed:** **„Hei, John! Ce mai faci? Mergem la Paris pentru câteva zile. Tu?"**

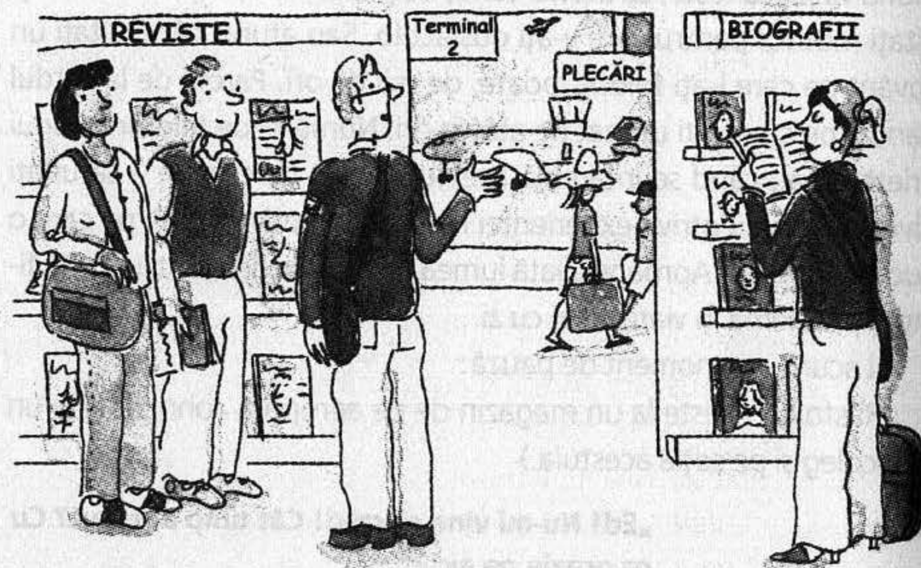
**John:** **„Eu și soția tragem o fugă până la New York pentru o săptămână. Că veni vorba de Paris, noi am fost acolo luna trecută. Am cinat de două ori la un restaurant extraordinar pe care l-am descoperit undeva pe malul stâng al Senei. Aparține unei doamne foarte drăguțe. O descoperire pe cinste."**

**Ed:** **„Vom merge și noi acolo. Cum se cheamă?"**

**John:** **„Stai să mă gândesc... De obicei rețin numele... Ce plantă aromatică se pune, de obicei, la friptura de miel?"**

**Ed:** **„Te referi la rozmarin[1]?"**

**John:** **„Exact!"** ***(O strigă apoi pe soția sa, care răsfoiește niște cărți.)*** **„Rosemary, cum se cheamă restaurantul acela pe care l-am descoperit în Paris?"**




[1] În original, în limba engleză, *rosemary*.



Cum am putea începe să vorbim despre importanța creierului? Creierul stochează amintirile, speranțele, visele, antipatiile, fricile și gândurile noastre. Nu putem spera să înțelegem rolul creierului de a executa mai multe sarcini în același timp, fără a analiza sistemul nervos în ansamblul său – o parte din acest sistem, cea mai importantă, fiind reprezentată de creier. Sarcina creierului este să interpreteze și să stocheze informațiile primite de la simțuri, pe care le folosește pentru a controla corpul.

Un lucru pe care îl știm despre creier (sau minte) este faptul că, deși nu este un mușchi, cu cât îi dăm mai mult de lucru, cu atât devine mai puternic și cu atât este mai capabil să ne ajute, atunci când avem nevoie. În definitiv, există mai mult de 10 miliarde de neuroni care așteaptă să fie mobilizați pentru acțiune. De vreme ce, spre deosebire de mușchi, capacitatea creierului este nelimitată, este nevoie de stimuli și provocări permanente pentru a opri deteriorarea, în timp, a capacităților noastre mentale. Nu îmi place să vorbesc despre faptul că „ceea ce nu se folosește, se pierde", dar trebuie!

Știu că – așa cum aminteam în Introducere – încercările permanente, de pe vremea când eram copil, de a-mi depăși limitele m-au ajutat să îmi fortific anumite zone ale creierului (deși nici eu și nici psihologii care m-au „intervievat" la vremea respectivă nu știam prea bine care era motivul). Faptul că eram în stare să spun tabla înmulțirii cu 16 m-a făcut – cu puțin efort – să ajung la tabla înmulțirii cu 56, după care cu 300 și chiar mai mult.

Fortificarea acestor zone ale creierului a însemnat, de asemenea, faptul că și alte lucruri care țin de „aritmetica mentală", cum ar fi adunările, au devenit ușoare pentru mine (ajutându-mă să ating „precizia" în calcularea valorii coșului de cumpărături, la casa de marcat de la supermarket!). Mai mult decât atât, se pare că îmi fortificasem capacitățile mentale și în *alte* domenii decât cele legate de numere. „Conexiunile" neuronale au stimulat, evident, și alte zone ale creierului, care aveau legătură, de pildă, cu limbajul, precum și cu muzica, numele și fețele oamenilor.

Toate acestea au fost urmarea a ceea ce eu am numit „suprafolosirea" creierului la o vârstă fragedă, atunci când nu-și încheiase încă dezvoltarea. De asemenea, am folosit „asocierile", pentru a oferi creierului posibilitatea să-și amintească mai multe lucruri. Se vedea că, dacă îmi solicitam mai puțin creierul în încercarea de a obține mai mult, dura ceva până când reușeam să mă întorc la nivelul de antrenament mental de dinainte. Creierul se comportă aproape ca un mușchi care își pierde din putere, atunci când nu este folosit o vreme. Dar, mă bucur s-o spun, capacitățile mentale din copilărie s-au păstrat și la maturitate.

Atunci când susțin sesiunile de pregătire pe tema antrenării memoriei, le solicit participanților să creeze aceleași „asocieri" în mințile lor, pentru a forma circuitele neuronale ce le vor permite să recupereze o amintire; aceste circuite fiind formate din dendrite, care, prin intermediul sinapselor, creează legătura cu amintirea.

Acum știm: cu cât facem mai des un lucru, cu atât mai adânc întipărim circuitul în creier. Dacă vă imaginați că sunteți un excursionist care, împreună cu mulți alții, străbate mereu aceeași cărare prin pădure, la un moment dat observați că totul devine mult mai ușor, întrucât drumul se bătătorește. Așadar, atunci când încercați să recuperați o amintire, vă este mai ușor dacă a existat o activitate frecventă și recentă. Circuitul rămâne ușor de parcurs.

La fel se formează și obiceiurile. Ne obișnuim să gândim într-un anumit fel, iar atunci când vrem să ne schimbăm modul de a gândi, trebuie creat un întreg circuit neuronal nou. Amintirea anumitor obiceiuri a fost consolidată în timp. Iar dacă sunt implicați și „centrii plăcerii" din creier, este cu atât mai greu de renunțat la aceste obiceiuri.

Neuroștiințele studiază relația dintre minte și creier; odată cu dezvoltarea tehnologiei utilizate în studierea creierului, se acordă tot mai multă atenție studiului memoriei, întrucât aceasta este centrul existenței noastre. Așa cum am mai amintit, filosofii antici au fost cei care au subliniat importanța gândirii și felul în care aceasta ne modelează percepția. Filosoful grec Platon (428-348 î.H.) a fost printre primii dintre cei care au avansat o explicație cu privire la aspectele minții umane. El a sugerat că mintea este o entitate non-fizică, folosind cuvântul grecesc „psyche" (care înseamnă „suflet") pentru a descrie această entitate invizibilă.

Împreună cu alți filosofi, Platon a fost inițiatorul unor principii de îmbunătățire a memoriei care sunt utilizate și în ziua de astăzi. Așa cum bine a remarcat el:

**„Întreaga cunoaștere nu este decât reamintire."**

## Codare – stocare – recuperare

Întrucât toate procesele legate de memorie au loc în creier, vom vedea în primul rând cum funcționează acesta și cum sunt stocate amintirile. Cunoașterea diferitelor zone ale creierului și a funcțiilor acestora ne ajută să ne înțelegem mult mai bine gândurile și comportamentul. Modul în care celulele nervoase înregistrează amintirile și le „descarcă" apoi, la momentul potrivit, pentru a produce reamintirea este pur și simplu miraculos.

În încercările lor de a descoperi tot mai multe aspecte legate de mintea umană, specialiștii în psihologie cognitivă s-au grăbit să sugereze faptul că, la fel ca și corespondenții noștri tehnologici, noi traducem informația într-o formă care ne este familiară. Computerul preia programul într-un limbaj pe care îl poate înțelege; ființele umane preiau stimulii senzoriali (mai multe despre memoria senzorială ceva mai târziu) și le creează o reprezentare mentală. Așadar, ceea ce facem noi, de fapt, este să codăm, să stocăm, să recuperăm și apoi să lucrăm cu informațiile stocate în memorie.

Cele trei elemente – codarea, stocarea și recuperarea – formează baza memoriei umane. O defectare a unuia sau a mai multora dintre

aceste elemente este cauza tuturor *erorilor de funcționare* a memoriei. Haideți s-o spunem într-un mod mai puțin formal: în loc de „Nu-mi amintesc numele ei", „Care era parola aceea?" sau „Când e ziua ei de naștere?", citiți „Am o memorie îngrozitoare!".

Toate fragmentele diferite de informație pe care le primim prin intermediul simțurilor sunt stocate în diferite părți ale creierului. Ne vom ocupa de acestea, dar vom analiza și cele trei zone principale pe care specialiștii în neuroștiințe le-au identificat ca fiind cheia înregistrării amintirilor:

**(C) Codare** – asimilarea informației.

**(S) Stocare** – stocarea informației.

**(R) Recuperare** – reamintirea informației, atunci când este nevoie.

Simplu spus, în primul rând trebuie să introducem informația în sistem (codare), după care avem nevoie de capacitatea de a o stoca undeva (stocare), iar în final trebuie să fim capabili să o localizăm și să o recuperăm (recuperare).

Toate aceste trei elemente interacționează, pentru a ne oferi posibilitatea de a avea un sistem de memorare eficient. Totuși, de aici reiese clar și faptul că o defecțiune a *oricăruia* dintre aceste trei procese echivalează cu lipsa amintirilor. Orice metodă (sau tehnică de memorare) ați folosi pentru a înregistra o anumită informație (C), aceasta determină ce informație anume este stocată și cum se realizează acest lucru (S), ceea ce va limita cantitatea de informație care poate fi recuperată (R).

Haideți să folosim analogia pe care specialiștii în neuroștiințe o menționează adesea, atunci când vorbesc despre amintiri. Aveți o serie de articole pe lista voastră de cumpărături – un procedeu de memorare pe care oamenii îl folosesc în fiecare zi. Să presupunem că trebuie să dați această listă unei alte persoane, care face cumpărăturile în locul vostru. Pentru ca drumul la magazin să fie satisfăcător, trebuie, în primul rând, să scrieți citeț articolele de pe listă, astfel încât denumirile acestora să poată fi lizibile pentru persoana care face cumpărăturile. Dacă lista ar fi udată de ploaie, cerneala s-ar șterge (comparați acest lucru cu o stocare defectuoasă), cuvintele fiind astfel mai dificil de identificat și greu de descifrat (recuperare). Vedeți, așadar, că recuperarea informațiilor – rezultatul final și totodată scopul stocării acestora – este mai dificilă atunci când scrisul de mână este ilizibil (o acțiune codare-recuperare) sau dacă este șters (o acțiune de tipul stocare-recuperare).

Așa încât, atunci când vă spuneți, în sinea dumneavoastră, că v-ați dori ca memoria să vă ajute mai mult sau când îi auziți pe alții spunând acest lucru, gândiți-vă ce anume cereți, de fapt. Cereți să vă reamintiți mai bine, adică o recuperare mai eficientă a informațiilor, ca să folosim termenul oficial.

Așa cum aminteam mai devreme, o defecțiune în (C) sau (S) înseamnă lipsa amintirilor; cu alte cuvinte, este imposibilă recuperarea informațiilor. Care este motivul celei mai mari părți a deficiențelor de memorare? Acesta se regăsește în etapa de codare. Nu acordăm *atenție* lucrurilor. Dacă nu ne concentrăm asupra a ceea ce auzim sau asupra a ceea ce vedem, experiența trece pe lângă noi. Foarte frecvent, motivul constă în faptul că încercăm să „procesăm" mai mult de un singur lucru în același timp. Deși multe persoane se mândresc cu capacitatea „percepută" de a face o sută (exagerez!) de lucruri deodată, adevărul este altul și va fi prezentat în cele ce urmează.

Toate studiile științifice arată faptul că:

- simpla încercare de a realiza fie și numai două lucruri deodată are ca rezultat o pierdere a concentrării în ceea ce privește ambele sarcini și, prin urmare, o reamintire deficitară.

Sigur că, în ziua de astăzi, cu toții suntem încurajați sau constrânși să facem mai multe lucruri în același timp. Fiți conștienți însă că atunci când e vorba despre memorie, motivul pentru care, în anumite cazuri, creierul nu „cooperează" este acela că – deși a înregistrat,

probabil, anumite experiențe în memoria de scurtă durată (memoria de lucru) –, în lipsa concentrării și acordării întregii atenții, acele experiențe nu ajung în memoria de lungă durată. Sunt prea multe acțiunile asupra cărora i se cere creierului să se concentreze.

**Rețineți acest lucru: îndeplinirea mai multor sarcini în același timp este inamicul memoriei.**

Ne aflăm în era telefoanelor mobile, în care BlackBerry-urile, iPod-urile și celelalte suporturi de informații ne asaltează din toate părțile, luptându-se pentru a ne câștiga atenția. Câți oameni nu vedeți făcând două sau mai multe lucruri în același timp? Sau având privirea și mâinile nedezlipite de telefonul mobil, în timp ce-și verifică poșta electronică sau răspund unui e-mail?

Cineva mi-a spus de curând: „Înainte, când mergeai să iei prânzul cu cineva – un client sau un coleg de serviciu –, prima întrebare, după câteva minute de discuție, era «alb sau roșu?»." Acum, îmi spunea doamna: „Aștept și iar aștept, timp în care celălalt se joacă cu BlackBerry-ul. Iar lucrurile nu stau cu mult mai bine nici în timpul mesei – eu vorbesc, iar el își privește ecranul BlackBerry-ului, fără a-mi acorda nicio atenție. De multe ori mă simt precum prințesa Diana, care spunea: „...eram trei în acea căsnicie..."

Să recapitulăm, așadar: dacă lipsește codarea, din cauza *atenției scindate* asupra mai multor sarcini, atunci nu este nimic de stocat; nu ajunge nimic în lobii frontali. Imaginați-vă că vă duceți la unul din acele depozite împrăștiate prin toată țara, în care puteți stoca singuri diverse lucruri. Ajungeți acolo cu un camion de mobilă gol, descuiați depozitul și nu puneți nimic în el. Luna viitoare, când vă duceți din nou la depozit, pentru a lua înapoi mobila (imaginară) și alte lucruri care vă aparțin, „depozitate" acolo, vă întoarceți cu mâna goală. Nu e nimic acolo.

*Îndeplinirea mai multor sarcini în același timp este inamicul memoriei.*

Cam așa este și cu memoria. Dacă nu observați un anumit lucru, pentru că nu i-ați acordat atenție, respectivul lucru nu este procesat de creier – nu există *activitate neuronală*. Așa încât nu este nimic de stocat. Și deci nimic de reamintit. Nu e nimic acolo. Dacă nu observați sau ascultați în mod conștient un anumit lucru, nu puteți face astfel încât respectivul lucru să pătrundă în conștiință. Dacă informația ajunge la creier, acesta va căuta asocieri pentru a vă ajuta să vă reamintiți, la momentul potrivit. Dar în primul rând trebuie să munciți puțin; trebuie să acordați atenție. Dacă lipsește atenția, amintirile de scurtă durată (amintiri de lucru) nu pot ajunge în memoria de lungă durată.

Samuel Johnson a spus-o foarte bine:

**„Adevărata artă a memoriei este arta atenției."**

## Fiziologia creierului

Haideți să aruncăm o privire asupra creierului și a fiziologiei acestuia. Înțelegerea proceselor creierului care au un rol în **formarea amintirilor** vă va ajuta să vă dați seama cum apar deficiențele și cum vă puteți mări, în viitor, capacitatea de memorare.

Creierul uman este un mecanism de procesare a informației, iar *fiziologia* acestuia prezintă un interes direct pentru cei care realizează cercetări asupra memoriei. Specialiștii în neuroștiințe (care studiază creierul) au făcut pași importanți în ceea ce privește studierea acestui organ care cântărește aproximativ 0,9-1,4 kg, iar dacă ținem cont și de cercetările psihologilor cognitiviști (care studiază mintea), avem acum o interfață a celor două elemente, ajungând astfel să auzim termenul de „neuroștiință cognitivă". (Rolul specialiștilor în neuroștiință cognitivă este acela de a descrie legăturile existente între minte și creier.)

Utilizând instrumente precum tehnicile de imagistică destinate studierii creierului, putem vedea „procesarea" cognitivă, precum și relația acesteia cu funcțiile și structura creierului. Acest lucru ne permite să obținem o mulțime de informații despre ceea ce se întâmplă în creier, atunci când realizăm diverse activități, cum ar fi amintirea.

Anii 1990 au fost numiți „decada creierului", deoarece în acea perioadă s-au realizat progrese importante în ceea ce privește studierea anatomiei creierului, dar și descoperiri ale limitelor științei sau de natură să stârnească perplexitate. Observațiile mele au la bază cele mai recente cercetări în domeniul neuroștiințelor, transformate radical de folosirea noilor metode de scanare pentru a obține imagini ale creierului. Aceste progrese tehnologice au permis oamenilor de știință să observe creierul în acțiune.

Progresele obținute în domeniul neuroștiințelor au demonstrat „plasticitatea" creierului, precum și faptul că acesta este modificat în mod constant de experiențele noastre.

Probabil că deja cunoașteți destul de multe lucruri legate de structura creierului, caz în care știți că vorbim despre ceva ce:

- cântărește aproximativ 0,9-1,4 kg (probabil ați luat în mână, la supermarket, o pungă de zahăr de 1 kg – era grea?);
- este împărțit în două jumătăți (le vom numi emisfera stângă și emisfera dreaptă).

Acestea sunt distincții importante. Întrucât este centrul procesării informației, ar fi utilă identificarea locului exact din creier în care are loc o anumită activitate; iar acesta este chiar lucrul pe care specialiștii în neuroștiință cognitivă au fost în măsură să ni-l spună.

Aceasta se datorează capacităților de vizualizare ale aparatelor, cum ar fi cele care realizează electroencefalograme (EEG), tomografii cu emisie de pozitroni (PET scan) sau imagistică prin rezonanță magnetică funcțională (fMRI), care oferă date ale activității creierului în ansamblul său sau ale activității unor zone specifice.

În esență, creierul este o mulțime de celule nervoase sau neuroni (așa cum am văzut în Capitolul 1). Fiind o parte a sistemului nervos central (SNC), aceste celule nervoase comunică cu alte celule în mod individual sau ca parte a unei rețele formate din milioane sau miliarde de alte celule. Deși par a fi niște valori impresionante, vorbim totuși despre un organ format din miliarde de neuroni, cu trilioane de conexiuni la nivelul sinapselor (mai multe despre acest subiect, imediat).

Deși creierul este deseori comparat cu un computer, pentru a ne da pe deplin seama de capacitățile sale, trebuie să ne aducem aminte că este un organ biologic care se dezvoltă și evoluează. În timpul stării de veghe – și chiar în timpul somnului –, trecem prin experiențe ce creează o rețea de „circuite" neuronale care au un rol esențial în crearea amintirilor recuperabile. Pentru a-și îndeplini sarcinile complexe, toți neuronii trebuie să comunice între ei înainte și înapoi prin următoarele procese înrudite:

1. **Electrice**: prin intermediul impulsurilor nervoase.
2. **Chimice**: utilizând neurotransmițători.

Un neuron seamănă puțin cu o mică plantă care are rădăcini la ambele capete.

Din corpul neuronului pornesc sute de fire numite dendrite, care au rolul de a *recepta semnale* de la celulele învecinate.

Avem apoi pedunculul numit axon – partea neuronului care *transmite semnale* celorlalți neuroni.

Comunicarea între neuroni se realizează prin intermediul sinapsei; *joncțiunea* dintre celulele comunicante.

Impulsul nervos străbate axonul, îndreptându-se către joncțiunea terminală, după care traversează fanta sinaptică prin intermediul substanțelor chimice ale creierului numite neurotransmițători. Cei doi neuroni *nu intră în contact direct*, impulsul nervos fiind transportat peste fantă de către neurotransmițători.



Veți întreba: și unde sunt stocate aceste substanțe chimice ale creierului (neurotransmițătorii)? La îndemână, și anume în terminațiile nervoase, în niște mici pungi cunoscute sub denumirea de vezicule sinaptice. Atunci când semnalul ajunge la terminația nervoasă, conținutul veziculei inundă fanta sinaptică, *legându-se* de receptorii celulei învecinate.

## Celulele care trag împreună sunt interconectate

Progresele extrem de interesante realizate în ultimele două decenii au arătat faptul că sinapsele se modifică și se adaptează continuu, termenul care descrie acest lucru fiind acela de „neuroplasticitate". Creierul uman este plastic, iar sinapsele se modifică de fiecare dată când este codată o amintire. Astfel, rețeaua neuronală se schimbă în permanență. Întrucât se creează tot timpul conexiuni între alți neuroni, dacă asociem, de pildă, o imagine cu un lucru pe care dorim să ni-l amintim, neuronii vor transmite impulsurile necesare pentru a crea acea legătură. Poate ați auzit de expresia „celulele care trag împreună sunt interconectate".

Conexiunile care creează amintirile devin *cu atât mai puternice*, cu cât le utilizăm mai mult. Acest lucru poate însemna doar reamintirea versurilor unui cântec sau, în egală măsură, exersarea loviturii de voleu. Legăturile se *slăbesc* dacă nu sunt utilizate și se fortifică cu cât sunt folosite mai mult. De câte ori ați auzit expresia „ceea ce nu folosiți se pierde" cu privire la creier?

Ceea ce este chiar mai fascinant în descoperirea neuroplasticității este că simplul fapt de a vă *gândi* la un anumit lucru sau realizarea în gând a anumitor acțiuni modifică structura creierului. Așadar, a cânta la chitară în gând vă reconfigurează rețeaua creierului! Acest lucru face ca totul să fie mult mai ușor, atunci când ajungeți să cântați cu adevărat, întrucât ați fortificat acele zone din creier. De asemenea, are o importanță deosebită în privința vizualizării unor rezultate în diferite situații (vezi Capitolul 8).

## Neurotransmițătorii

Ce sunt acești neurotransmițători și ce rol au ei? Ei bine, vom avea în vedere două tipuri cunoscute (pe care le-am amintit în Capitolul 1).

- Transmițători aminoacizi – joacă un rol important în producerea sinapselor și acționează asupra neuronilor în vederea declanșării impulsurilor nervoase. Unii dintre aceștia acționează ca endorfinele (analgezice naturale) la nivelul creierului. Uneori se regăsesc ca hormoni în alte părți ale organismului.
- Transmițători monoaminici – sunt produși dintr-un aminoacid și sunt mult mai răspândiți decât aminoacizii. Eliberează dopamina, epinefrina (sau adrenalina), norepinefrina și serotonina. Aceștia sunt neurotransmițătorii pe care, probabil, îi cunoașteți cel mai bine.
  - Dopamina intervine în procesele de *mișcare*, *atenție* și *învățare* (lipsa ei provoacă boala Parkinson). Este unul dintre principalii neurotransmițători implicați în producerea senzației de plăcere, activând „centrul plăcerii" din creier, nucleus accumbens. Comportamentele adictive au legătură cu această zonă. Excesul de dopamină este menționat frecvent în cazuri de schizofrenie. Este, de asemenea, implicat în producerea de epinefrină (adrenalină) și norepinefrină, care au un rol în ceea ce privește starea de alertă și capacitatea unei persoane de a răspunde la o amenințare sau la un pericol.
  - Serotonina este deseori asociată cu starea de somn și cu cea de excitație, cu sensibilitatea la durere, precum și cu reglarea apetitului și a dispoziției. În general, are un rol major în răspunsurile emoționale. Un nivel redus de serotonină este asociat cu anxietatea și depresia.

Pentru a simplifica lucrurile, există trei zone principale ale creierului, trunchiul cerebral aflându-se chiar la bază, deasupra măduvei spinării. Această zonă (denumită uneori și „creierul reptilian", întrucât are structura necesară supraviețuirii unei reptile), este un grup restrâns de celule localizat în partea superioară a coloanei vertebrale, de care este atașat cerebelul. Scopul principal al acestuia este reprezentat de controlul unor funcții vitale de bază – respirația și ritmul cardiac.

Deasupra trunchiului cerebral se află diencefalul, care este responsabil cu reflexele senzoriale. A treia zonă, probabil cea pe care o cunoașteți cel mai bine – și cea care are cele mai mari dimensiuni – este telencefalul (vechiul creier de mamifer), care conține scoarța cerebrală.

Aceasta reprezintă stratul exterior, care prezintă încrețiturile pe care le cunoaștem cu toții atât de bine. Este locul primar în care au loc toate funcțiile cognitive superioare, precum *comunicarea* și *amintirea*. Chiar dedesubtul acesteia se află o structură esențială și complexă, care este implicată în *emoții* și *memorie* și care reprezintă o parte a sistemului limbic.

Să vorbim acum despre scoarța cerebrală, care, așa cum știm, este formată din două emisfere, separate de o fisură adâncă alcătuită dintr-o rețea strânsă de nervi, denumită corp calos. Fiecare dintre aceste două emisfere este împărțită în patru zone majore numite lobi (vezi figura 7.1 de mai jos), fiecare dintre aceștia fiind responsabil pentru diferite funcții.

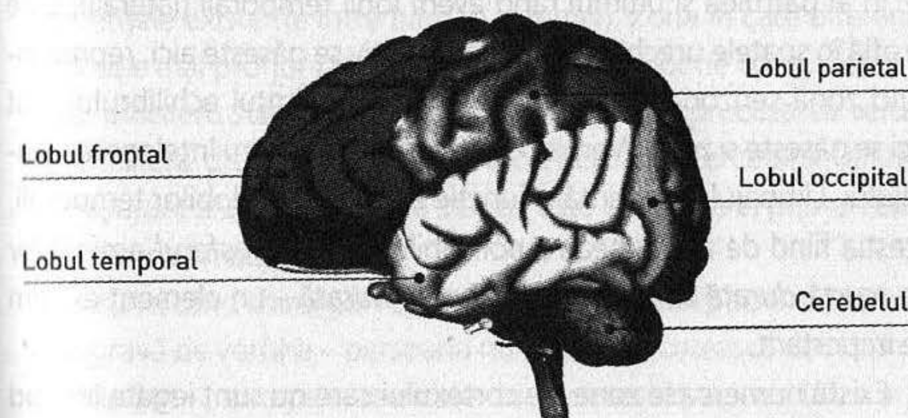



**Figura 7.1** Cei patru lobi ai creierului

Chiar în spatele frunții se află lobul frontal, care se întinde până la mijlocul creștetului. În zona posterioară a acestui lob se află cortexul motor, responsabil pentru mișcările voluntare, iar în zona anterioară, cortexul prefrontal, responsabil pentru controlul funcțiilor motorii superioare. Tot în această zonă se află o porțiune – numită zona Broca – dedicată funcției vorbirii.

În spatele lobului frontal (aproximativ în zona de dedesubtul creștetului capului) se găsește lobul parietal (mijlociu), unde se află zona cortexului somato-senzorial. Acesta este locul în care se formează senzațiile – atingere, temperatură, durere. În ceea ce privește procesele cognitive, lobul parietal este, de asemenea, responsabil – printre altele – pentru reglarea proceselor legate de memoria de lucru și atenție. Această zonă procesează informații care țin de orientarea în spațiu, fiind responsabilă pentru crearea de imagini mentale și recunoașterea fețelor oamenilor.

În partea de jos a lobului parietal se află lobul occipital, care conține cortexul vizual primar – zona din creier responsabilă pentru vedere și capacitatea de a recunoaște tipare vizuale. În această zonă se găsește terminația nervului optic, iar acești lobi realizează procesarea informației în culoare, formă și obiecte.

În al patrulea și ultimul rând avem lobii temporali (laterali), care se află în spatele urechilor. Cortexul auditiv se găsește aici, reprezentând zona senzorială primară pentru auz și simțul echilibrului. Tot aici se găsește și zona Wernicke, responsabilă pentru înțelegerea limbajului. Limbajul reprezintă o funcție importantă a lobilor temporali, aceștia fiind de asemenea responsabili pentru *transferul amintirilor de scurtă durată în memoria de lungă durată* – un element extrem de important.

Există numeroase zone ale cortexului care nu sunt legate în mod special de nicio funcție motorie sau senzorială. Specialiștii în neuroștiințe le-au denumit pe acestea zone de *asociere* ale cortexului. Ei cred că acestea sunt responsabile pentru integrarea procesării altor funcții ale creierului, cum ar fi procesarea limbajului, rezolvarea problemelor și luarea deciziilor.

Din cauza faptului că există aceste zone „neutilizate", întâlniți mereu afirmația potrivit căreia noi nu folosim decât 2% sau 10% din capacitatea creierului (în funcție de articolul pe care îl citiți), teoria fiind aceea că aceste zone destinate asocierilor – care nu îndeplinesc nicio funcție specifică – se află în repaus, așteptând să fie puse la treabă! Ele sunt necesare pentru *integrarea* informațiilor – ca într-o simfonie – venite din toate celelalte zone ale creierului.

Cele două emisfere ale cortexului – emisfera dreaptă și emisfera stângă – au funcții diferite. Probabil știți deja că emisfera stângă primește informații de la partea dreaptă a corpului și, de asemenea, îi controlează mișcările; în același mod, emisfera dreaptă controlează – și primește informații de la – partea stângă a corpului. Acest fapt este cunoscut drept principiul *contralateralității* – fiecare dintre cele două emisfere cerebrale este responsabilă pentru controlarea funcțiilor părții **opuse** a corpului.

Cunoașteți, probabil, foarte bine descrierea „pe scurt" a funcțiilor celor două emisfere ale creierului, cea dreaptă și cea stângă (vom discuta despre acestea în continuare, când ne vom ocupa de diferențele existente între bărbați și femei). Zona în care diferențele sunt cele mai pronunțate este aceea a abilităților de comunicare verbală, emisfera stângă fiind responsabilă pentru procesarea verbală, iar emisfera dreaptă fiind relativ non-verbală. Cercetările aflate în desfășurare arată că emisfera stângă este implicată în primul rând în procesarea limbajului.

Atunci când chirurgul Paul Broca a avut primul pacient cu o tulburare gravă de vorbire – persoana nu putea să rostească decât un singur cuvânt –, autopsia, realizată după decesul pacientului, a arătat leziuni pe o mică porțiune situată pe partea stângă a lobului frontal. Această zonă este cunoscută din secolul al XIX-lea sub denumirea de

zona Broca. Nu după multă vreme, neurologul Carl Wernicke a descoperit o altă zonă a creierului implicată în producerea vorbirii, situată tot în emisfera stângă, zonă care a devenit cunoscută sub denumirea de zona Wernicke. În apropierea acesteia mai există o zonă, cunoscută sub denumirea de gir angular, care este și ea implicată în procesul vorbirii. În consecință, există un consens aproape general cu privire la faptul că limbajul este o funcție care aparține mai degrabă *emisferei stângi* decât celei drepte.

Partea dreaptă pare a fi specializată în realizarea activităților legate de orientarea în spațiu. Este important de menționat faptul că emisferele nu au, fiecare dintre ele, sarcini foarte precise, ci mai degrabă lucrează *împreună*, în strânsă interacțiune, ca parte a unui sistem integrat.

## Există diferențe între creierul bărbaților și cel al femeilor?

Dacă ați privi creierul unui bărbat și creierul unei femei, ați constata că primul este cu aproximativ 10% mai mare decât cel de-al doilea, chiar și după ce au fost luate în considerare dimensiunile corpului. Aceasta nu înseamnă că femeile au o capacitate de procesare mentală mai redusă. Numărul de celule nervoase este același. Înseamnă doar că acestea sunt distribuite mai dens în creierul femeii.

În trecut, acesta constituia un subiect delicat – era foarte răspândită expresia „stereotipuri de gen" –, iar studiile erau oprite tocmai din pricina faptului că era vorba de un subiect sensibil. Acum, având în vedere rapiditatea cu care se realizează progrese în domeniul științei creierului, putem înțelege cum și de ce mintea unui bărbat și cea a unei femei *procesează* informația în mod diferit. Același computer, alt software.

O serie de studii extrem de interesante realizate de dr. L. Brizendine (Universitatea din California, Facultatea de Medicină din San Francisco) cu privire la influența pe care o au substanțele chimice și *hormonii* asupra stărilor creierului de femeie – și, prin urmare, asupra dispoziției – au arătat că efectele acestora sunt responsabile pentru crearea *realității* unei femei de la o zi la alta. Descoperirile ei au arătat că acest fapt determină valorile și preferințele unei femei aproape de la începutul vieții și, ca urmare, procesele de gândire și comportamentul din fiecare stadiu de viață.

Studiile realizate de ea au arătat că fiecare stadiu introduce noi stări hormonale, începând din copilărie, pe parcursul adolescenței, în prima parte a maturității, în perioada potențială a maternității, până la menopauză. Care este, așadar, concluzia în ceea ce privește diferențele dintre mintea unui bărbat și mintea unei femei? Din pricina fluctuațiilor începute încă din primele luni de viață, care continuă până la post-menopauză, „realitatea neurologică a unei femei nu este la fel de constantă ca cea a unui bărbat".

- „A lui este precum un munte, pe care îl corodează imperceptibil, odată cu trecerea mileniilor, ghețarii, vremea..."
- „A ei seamănă mai degrabă cu vremea însăși – în continuă schimbare, greu de prevăzut."

## „Al șaselea simț" sau intuiția feminină

Cercetările din domeniul neuroștiinței au revelat câteva fapte interesante legate de creierul bărbaților și cel al femeilor. Cele două emisfere – cea stângă și cea dreaptă – lucrează permanent împreună, indiferent ce activitate am realiza. În mod firesc, acest lucru este valabil și în cazul bărbaților, și în cazul femeilor. Ceea ce s-a descoperit este faptul că fasciculul dens de fibre nervoase, denumit corp calos (menționat anterior – vedeți figura 7.2), care asigură legătura între cele două emisfere, este mai dens în cazul femeilor decât în cazul bărbaților. Vă amintiți că aceste fibre fac legătura între neuronii care transmit impulsuri nervoase din cele două părți diferite ale creierului. Așadar, femeile au o conexiune mai bună între cele două părți ale creierului.

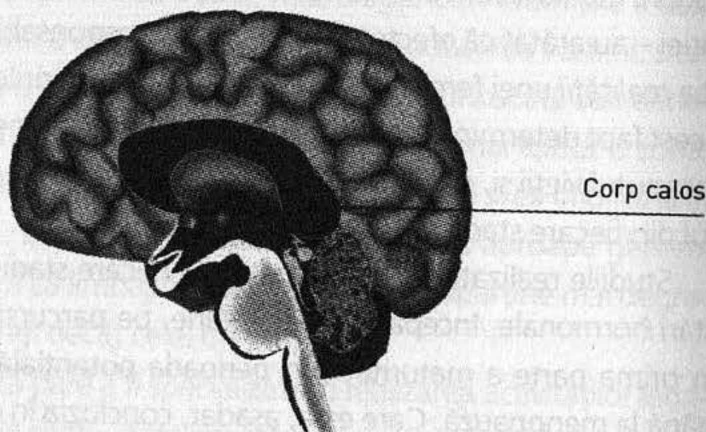



**Figura 7.2** Corpul calos

Treptat, s-au făcut niște descoperiri interesante cu privire la femei și procesarea limbajului. Se știe că femeile, comparativ cu bărbații, au mai mulți neuroni în emisfera stângă a creierului, aceasta fiind partea care se ocupă de limbaj și de capacitățile de memorare.

Femeile se descurcă, de obicei, mai bine decât bărbații la testele legate de cunoștințele dobândite pe cale orală. În plus, concentrația de dopamină în această parte a creierului este mai mare în cazul femeilor. În ceea ce privește ascultarea și vorbirea, așadar, s-a constatat că femeile își folosesc creierul în mai mare măsură decât bărbații. În cadrul unui studiu interesant, realizat în anul 2000 în Statele Unite, la Facultatea de Medicină din Indiana, coordonat de J. Lurito și M. Phillips, s-a citit un fragment dintr-un roman de John Grisham unei audiențe formate din bărbați și femei. La „procesarea" propozițiilor (nu a cuvintelor individuale), bărbații folosesc doar o zonă specifică a creierului, situată în emisfera stângă, în timp ce femeile folosesc aceeași zonă, dar în *ambele* emisfere cerebrale (zonă situată chiar deasupra urechilor).

Aceasta înseamnă că cele două emisfere ale creierului femeii tind să își îndeplinească sarcina simetric, atunci când acestea comunică între ele. Cum se manifestă acest lucru în viața de zi cu zi? Emisfera stângă este responsabilă cu detaliile și limbajul, așa cum tocmai am menționat. Emisfera dreaptă se ocupă cu informații de natură vizuală și spațială; și exact așa cum stânga are o predispoziție către detalii, dreapta este mai înclinată către o imagine de ansamblu.

Emisfera dreaptă comunică mai mult cu zonele din creier aflate sub cortex, ocupându-se astfel mai mult de *emoții* decât emisfera stângă, cea „logică" și liniară. Astfel, emisfera dreaptă este mai înclinată către emoții și, întrucât în cazul femeilor *legătura* dintre cele două emisfere este mai strânsă, ele sunt percepute a avea o *intuiție* mai dezvoltată decât bărbații. Amintirile de natură emoțională tind să fie mai bine codate în creier. Așa încât este posibil ca unele femei – dincolo de intuiție – să aibă o mai bună capacitate de memorare datorită felului în care este stocată informația. S-a spus adesea că:

| **Bărbații *uită*, dar nu iartă niciodată.**<br>**Femeile *iartă*, dar nu uită niciodată.** |
|---|

Dacă v-ați gândit, așadar, că intuiția feminină (acel „al șaselea simț") e doar un mit, poate că este timpul să vă reevaluați concepția. Se știe că în cazul femeilor densitatea celulelor nervoase este mult mai mare la nivelul lobului care se ocupă de limbaj – lobul temporal. Acest avantaj în ceea ce privește limbajul, împreună cu diferența existentă în ceea ce privește „conexiunea", ar putea explica faptul că majoritatea femeilor dau dovadă de mai multă empatie și, în general, recepționează indiciile emoționale transmise prin intermediul cuvântului rostit mai bine decât bărbații.

## Amintirile și sistemul limbic

Dedesubtul scoarței cerebrale se află un sistem complex de structuri, cunoscut sub denumirea de sistem limbic.

Această zonă joacă un rol esențial în **învățare** și **amintirea** informațiilor, precum și în procesarea **emoției**, cele cinci elemente principale ale sale fiind următoarele:

- **hipocampul** – are un rol esențial în ceea ce privește CODAREA în memorie a informațiilor noi;
- **amigdala** – joacă un rol cheie în reglarea emoțiilor și în crearea amintirilor emoționale;
- **talamusul** – servește în primul rând ca punct de retransmisie ce direcționează informațiile primite de la simțuri către zona adecvată din creier (informații vizuale către cortexul vizual și așa mai departe) și, de asemenea, pare să aibă un rol în ceea ce privește atenția;
- **hipotalamusul** – situat chiar dedesubtul talamusului; controlează hormonii (sistemul endocrin) și joacă un rol important în ceea ce privește emoțiile;
- **ganglionii bazali** – sunt esențiali în controlul mișcării și au un rol important cu privire la amintirile bazate pe mișcare, cum ar fi mersul pe bicicletă.

Nu poate fi subliniat îndeajuns acest lucru: deși există, la nivelul creierului, zone și structuri *specifice* responsabile pentru anumite funcții cum ar fi memoria, există, în același timp, o „simfonie" de interconexiuni între diferitele zone și structuri ale creierului, astfel încât vorbim, de fapt, despre acțiunea *coordonată* a mai multor regiuni. Funcția memoriei este dispersată în diferite zone ale creierului.

Haideți să analizăm amigdala, despre care am mai vorbit în capitolele precedente cu referire la mintea „chinuită". Această porțiune este specialistul în amintirea situațiilor cu încărcătură emoțională pozitivă sau negativă. Ca atare, este responsabilă de amintirile înfricoșătoare pe care le avem. Iar acestea sunt greu de depășit!

Vă amintiți senzația avută când un păianjen vi se plimba pe piele? Săriți ca arși, chiar dacă nu e niciun păianjen prin preajmă? Amigdala ne avertizează că se apropie un pericol. Problema este, așa cum ați văzut, că ea operează la un nivel ridicat în timpul perioadelor de stres și anxietate. Cortizolul eliberat în momentele de stres sau anxietate nu face bine inimii, fiind, de asemenea, extrem de nociv pentru creier, în special pentru hipocamp (detalii despre acest lucru, în continuare).

Vă amintiți, probabil, că hipocampul este centrul proceselor de învățare și memorare. În final, cortizolul distruge o parte dintre celulele hipocampului și împiedică formarea de noi neuroni, ceea ce are ca rezultat reducerea dimensiunilor acestuia, afectându-ne, în consecință, capacitatea de învățare și memoria. În plus, cortizolul generează probleme legate de recuperarea amintirilor, atunci când vă aflați în situații stresante trecătoare. Observați că aveți un gol în minte, atunci când vă aflați într-o situație incomodă? Vi s-a întâmplat să uitați, într-un moment stresant, niște lucruri pe care le știați foarte bine? Nu voi sunteți de vină, ci cortizolul. Și, bineînțeles, cu cât deveniți mai stresați sau îngrijorați într-o anumită situație, cu atât mai mult din această substanță chimică se va distribui și cu atât mai afectat vă va fi modul de a gândi. Înțelegeți, deci, de ce a respira profund, a număra până la zece (sau mai mult!) ori a aplica orice altă metodă de relaxare aduce beneficii în asemenea momente.

Și, totuși, hipocampul a fost identificat drept element de bază în crearea și recuperarea amintirilor. S-a descoperit că este singura zonă a creierului care poate produce noi neuroni. Specialiștii în neuroștiințe au promovat, ca urmare, atât beneficiile exercițiului fizic, cât și cele ale exercițiului mental, întrucât s-a demonstrat că acestea fac ca părți ale creierului să colaboreze la nivelul cortexului cerebral, care face legătura cu hipocampul. Pe măsură ce aceste căi sunt urmate în mod repetat, „teaca" de *mielină* se îngroașă, ceea ce permite o reamintire mai exactă și mai rapidă. Repetiția este cheia.

Psihologii încearcă să găsească răspunsuri la aceleași întrebări legate de mintea umană la fel cum au făcut *filosofii* înaintea lor. Acum există aparate cu ajutorul cărora putem testa comportamentul în lumea reală, în loc să ne bazăm pe teorii abstracte. Unii susțin că înțelegând creierul, putem înțelege mintea. Alții spun că mintea și creierul ar trebui studiate *separat*.

Disputa se concentrează asupra următorului fapt:

- creierul este o entitate *fizică*,

• în timp ce mintea este un concept *abstract* (despre care mulți cred că este echivalentul sufletului).

Cel mai bun mod de a înțelege cele două elemente este folosirea unei analogii cu computerul, considerând:

**Creierul ca fiind *hardware-ul*.**
**Mintea ca fiind *software-ul*.**

## Procesarea informației de către creier

Pentru a evalua această „putere a minții" pe care o avem cu toții, merită să aruncăm o privire asupra evoluției computerului, care a introdus în societate o mașină capabilă să „gândească" în locul nostru în anumite moduri.

Vorbim despre o mașină care poate fi programată să îndeplinească funcții considerate cândva a fi posibil de realizat doar de mintea umană inteligentă. Modul de funcționare a unui computer a ajuns curând să fie folosit ca o metaforă, pentru a descrie procesarea mentală sau cognitivă care are loc în memoria umană.

Cu alte cuvinte, vorbim despre modul în care procesăm – asemenea unui computer – „datele" pe care apoi le stocăm, le recuperăm și le folosim. Avem o memorie de scurtă durată – asemănătoare memoriei RAM a unui computer – care ne este necesară pentru a stoca, pe moment, informații pe care nu avem nevoie să le „salvăm". Și mai avem memoria de lungă durată, care se „salvează" pe hard disk.

Acum câteva decenii, oamenilor de știință li s-a părut util să avanseze un concept care prezenta creierul ca hardware și mintea ca software. Se știe că, pentru a funcționa bine, creierul are nevoie de energie și de un „software" pentru a procesa informația; iar atunci când creierul este „oprit", precum un computer, software-ul nu poate funcționa. Există, totuși, o zonă în care s-au produs modificări de-a lungul ultimilor 20 de ani. Înainte se considera că „gândirea" din creier era doar o activitate electrică, astfel încât noi eram limitați de „hardware-ul" moștenit – ca să continuăm analogia cu computerul. Acum știm însă că există și o activitate *chimică* de proporții uriașe, fapt care a schimbat ideea cu privire la limitările noastre.

Este ușor să găsești analogii între modul în care creierul uman stochează și recuperează informații și modul în care un computer realizează acest lucru. Atunci când stocăm amintiri, acțiunea este rezultatul activității electrochimice care modifică structura fizică a creierului uman; același proces electrochimic se derulează și pentru a recupera informația. Așa cum am văzut mai devreme, rețeaua de neuroni reprezintă, literalmente, memoria însăși.

Am analizat importanța pe care o au talamusul și hipocampul în ceea ce privește consolidarea memoriei. Atunci când creăm amintiri de scurtă durată, odată cu interacțiunile între diferiți neuroni care „vorbesc unii cu alții" ce rezultă de aici, rămâne o „urmă" – imaginați-vă niște urme de pași pe zăpadă. Ați înțeles acum ideea?

Cu cât apelăm mai mult la o amintire, cu atât le este mai ușor neuronilor să transmită impulsuri și cu atât mai ușor ne va fi să ne reamintim. Realizarea asocierilor mentale adecvate readuce la suprafață amintirile stocate în memoria de lungă durată.

Și, totuși, indiferent cât de impresionante sunt computerele, ar trebui să ne reamintim de puterea creierului uman. Sunt câteva aspecte care ne favorizează, așa încât s-ar putea ca lumea să nu poată fi controlată de computere.

• Putem pierde o parte din informație (sau pe toată) din cauza unei defecțiuni tehnice a computerului.

Magnificența creierului uman constă în faptul că amintirile sunt stocate în diferite zone ale creierului și sunt declanșate de asocieri. Așa încât dacă pierdem o anumită legătură (din pricina unei deficiențe neuronale), putem recupera o amintire utilizând un traseu alternativ (circuit neuronal) pentru a ajunge la informația dorită.

- Computerul nu acceptă decât un anumit tip de informație, pe care o stochează ca atare (cunoașteți expresia „Gunoi intră, gunoi iese" – GIGI).

Noi preluăm informațiile și – folosindu-ne de cunoașterea preexistentă și de intuiție –, le stocăm, după ce le-am atribuit o „semnificație". Așadar, putem fi mai selectivi în legătură cu ceea ce este stocat în memorie, iar asta înseamnă, firește, că suntem mai flexibili în ceea ce privește informația care poate fi stocată.

Sigur că și noi putem ajunge la GIGI într-un anumit sens. Acesta este și principiul care stă la baza gândirii „distorsionate".

Noi interpretăm lucrurile într-un anumit fel și stocăm amintirile pe baza acelei gândiri greșite. Așa încât dialogul nostru interior se bazează pe acele gânduri din trecut, care nu ne sunt de niciun folos. (Sper însă ca, utilizând modelul *Controlul minții*, să fiți acum în măsură să puneți sub semnul întrebării respectivele amintiri.)

Capacitatea memoriei unui computer este de invidiat:

- Transferul datelor de pe ecran (memoria de lucru) în memoria de lungă durată a hard disk-ului se realizează într-o fracțiune de secundă, prin apăsarea unei taste.

În ciuda minunilor de care este capabil creierul, transferul informației din memoria de scurtă durată (sau de lucru) în cea de lungă durată nu funcționează chiar atât de bine. Este un proces continuu de „întărire" a *conexiunilor* dintre neuroni. Și trebuie să lucrăm din greu, pentru ca transferul informației să fie realizat cu acuratețe, întrucât, spre deosebire de computere, noi stocăm amintirile prin intermediul unei rețele de asocieri. Iar atunci când vorbim despre memoria noastră, informațiile pe care le codăm, stocăm și recuperăm (CSR) sunt, în mod natural, subiective, fiind influențate de starea noastră din momentul respectiv, precum și de alți factori.

În plus, trebuie subliniat faptul că un computer stochează o anumită informație într-o zonă specifică, astfel încât recuperarea acesteia este o sarcină simplă. Noi, în schimb, stocăm informațiile în diferite zone ale creierului, iar procesul de recuperare se poate realiza utilizând mai multe „căi" diferite care au fost create.

## Memoria episodică și memoria semantică

Când ați fost ultima oară la teatru? Unde erați când s-a anunțat rezultatul alegerilor? În ce parte este îndreptat profilul reginei pe moneda de o liră? În ce țară se află Turnul Eiffel?

Răspunsurile la aceste întrebări sunt oferite de cele două componente ale memoriei – **memoria episodică** și **memoria semantică** –, care constituie categoria *memoriei explicite*.

Memoria semantică constă în cunoașterea voastră despre lume în general, denumirile lucrurilor și modalitatea de a le identifica. Dacă v-aș spune că tocmai mi-am cumpărat un iPod, acest lucru ar intra în memoria voastră semantică – și, desigur, este posibil ca a doua zi sau chiar mai repede decât atât să-l uitați. Dacă vă este prezentată o doamnă care se numește Francesca, acest lucru devine parte a memoriei voastre semantice (precum și a memoriei *episodice*, despre care vom vorbi mai târziu), dar după cinci minute i-ați putea uita numele. Faptul că știți numele actualului prim-ministru ține de memoria semantică. Faptul că o recunoașteți pe Marilyn Monroe, dacă o vedeți într-o poză – și în acest caz este vorba tot despre memoria semantică. Dacă știți că grămada aceea de fiare cu patru roți se cheamă mașină – și o recunoașteți ca atare –, ține tot de memoria semantică. Faptul că intrați într-o clădire de birouri prin ușile turnante și apăsați butonul pentru a lua liftul – e vorba, din nou, despre memoria semantică. Culoarea celebrului autobuz londonez Routemaster? Culoarea unui morcov? Gustul de mentă? Gustul ginului? Toate țin de memoria semantică.

Toate acestea sunt exemple de memorie semantică. Vedeți deci cât de importantă este în viața de zi cu zi. Cu toții avem un depozit imens format cu ajutorul acestui tip de memorie. Dincolo de viața

personală, există o cantitate enormă de amintiri semantice legate de viața profesională. Cu siguranță aveți – în comparație cu alte persoane – cunoștințe specifice domeniului în care v-ați format. În afară de acestea, cunoașteți și lucruri care țin de anumite hobby-uri și domenii de interes ce vă sunt proprii, pe care alte persoane nu le cunosc.

Strâns legată de acest tip de memorie este memoria episodică, ce ține de amintirile evenimentelor care au avut loc la un anumit moment, într-un anumit loc. Există, de multe ori, o suprapunere între cele două, acestea fiind cele mai importante tipuri de memorie legate de informația „conștientă". Dacă, de pildă, vă amintiți că săptămâna trecută ați luat prânzul cu prietena la un restaurant unde se servește sushi, acesta este un exemplu de memorie episodică. A existat și un element semnificativ de memorie semantică corelat cu întâlnirea din acea după-amiază.

În primul rând, detaliile legate de respectiva prietenă. V-ați amintit figura ei, lucru care v-a fost de mare ajutor. V-a scutit să ajungeți să luați prânzul – și să mai și achitați întreaga notă de plată – cu *o persoană complet străină*! V-ați amintit, de asemenea, numele ei, ceea ce v-a ajutat să evitați momentele stânjenitoare (care ar fi apărut dacă i-ați fi spus Vanessa, când pe ea o cheamă Emma)!

În ceea ce privește locul întâlnirii, ați știut unde se află acesta, cum să luați farfuriile de pe banda rulantă și cum se mănâncă diferitele feluri servite. Și ați știut și câte ceva despre plata cu cardul de credit. Toate acestea sunt exemple de memorie semantică legate de un eveniment episodic. Așadar, deși cele două tipuri de memorie sunt legate, ele reprezintă tipuri distincte. Atunci când recuperați informații din memoria semantică, acestea nu sunt legate de trecut și de experiențele voastre, așa cum se întâmplă în cazul memoriei episodice.

Câteva rezultate interesante obținute în urma unor cercetări arată diferența dintre cele două tipuri de memorie și cum anume procesează creierul informațiile în cazul amintirilor relevante. Într-un studiu în care au fost implicați aproape 150 de pacienți care sufereau



de amnezie, s-a constatat o deficiență a memoriei episodice în cazul *fiecăruia* dintre aceștia; în schimb, mulți aveau doar mici deficiențe în ceea ce privește memoria semantică. Așadar, efectele afectării creierului aveau o mai mare legătură cu memoria episodică decât cu cea semantică.

Conform altor cercetări, de această dată legate de amnezia retrogradă (care presupune deficiențe în ceea ce privește amintirea informațiilor acumulate *înainte* de debutul amneziei), pacienții au prezentat performanțe mult mai slabe în ceea ce privește memoria episodică, nefiind în stare să-și amintească experiențe trăite înainte de producerea leziunilor creierului (un astfel de caz este prezentat în filmul *Identitatea lui Bourne*[1]). În aproape toate cazurile, cunoștințele semantice acumulate înaintea unui accident nu fuseseră afectate, fapt ce reprezintă un argument puternic în favoarea faptului că cele două tipuri de memorie sunt distincte.

Odată cu dezvoltarea aparatelor de neuroimagistică, au fost aduse dovezi în plus faptului că cele două tipuri de memorie sunt separate. În cadrul a 20 de studii, în timp ce erau monitorizați, participanților li s-a cerut să realizeze diverse activități care au legătură cu memoria. Premisa de la care s-a pornit în realizarea acestor studii a fost următoarea: dacă memoria semantică și cea episodică sunt distincte și *diferite*, atunci – pe ecranele aparatelor de imagistică – ar fi ieșit în evidență zone *diferite* ale creierului în timpul proceselor de învățare (codare) și recuperare.

S-a constatat că în cele 20 de studii de neuroimagistică legate de procesul de învățare (*codare*) s-au întâmplat următoarele:

- cortexul prefrontal stâng a fost mai activ în timpul codării informațiilor destinate memoriei episodice decât în timpul codării informațiilor destinate memoriei semantice – în 18 dintre studii.

---

1 Titlu original: *The Bourne Identity*.

În 26 de studii de neuroimagistică cu privire la *recuperare*:

- cortexul prefrontal drept a fost mai activ în timpul recuperării informațiilor din memoria episodică decât în timpul recuperării celor din memoria semantică – în 25 de cazuri.

## „Îl cheamă..."

Iată un scenariu interesant pe care mi l-au povestit – într-o formă sau alta – mai multe persoane cu privire la nume și la importanța pe care acestea o au pentru noi, care evidențiază instinctul nostru natural de a ne aminti numele și de a le spune corect!

Exemplul care urmează mi-a fost relatat recent și este extrem de amuzant:

„Săptămâna trecută, eu și soția am luat cina la un restaurant preferat din apropierea casei. Unul dintre vecinii noștri era acolo.

— Bună, Phil! Ce mai faci? l-am întrebat eu.

Apoi, în timp ce mâncam primul fel, mi-am amintit că nu-l chema Phil, ci STEPHEN.

Ca atare, pe tot parcursul cinei, m-am învinovățit pentru faptul că i-am spus Phil și nu m-am putut bucura de ceea ce aveam în farfurie, întrebându-mă ce-aș putea face ca să îndrept lucrurile.

Tocmai când terminasem desertul – al cărui gust nu l-am simțit, fiindcă mintea îmi era tot la situația stânjenitoare pe care o creasem – l-am văzut pe Stephen îndreptându-se spre toaletă.

M-am grăbit să-l ajung din urmă, în timp ce soția mea achita nota. L-am spus Stephen, strigându-i numele și repetându-l de încă trei ori în decurs de un minut. Ideea era să încerc să-l conving că înțelesese greșit mai devreme, când mă auzise spunându-i Phil.

Din nefericire, povestea nu se oprește aici. Când m-am trezit, duminică dimineața, îmi tot răsuna în minte un nume. «SIMON, SIMON. Îl cheamă SIMON!»"

*(Este un exemplu tipic pentru ceea ce se întâmplă în viața de zi cu zi. Care e problema cu numele? Și ce s-a întâmplat?)*



„Îmi aminteam vag un nume care începe cu litera S și mi-a venit în minte Stephen."

*(Era oare sigur că pe vecin chiar îl chema Simon?)*

„Absolut! Am întrebat-o pe soția mea. Ea are o memorie grozavă când e vorba de nume."

*(Și de ce nu i-a spus soția la restaurant numele vecinului?)*

„Pentru că nu era acolo. Atunci când i-am spus Phil, la sosire, ea tocmai se dusese la garderobă. Iar mai târziu, când i-am spus Simon, era la masă – achita nota!"

## Asocieri

Aristotel ne-a făcut cunoscute legile asocierii (care leagă două idei sau concepte). Eu am folosit mai devreme termenul de „asociere" și este ceva ce voi faceți în mod firesc pentru a vă aminti diverse lucruri. Iată doar un exemplu: aflați la o petrecere, faceți cunoștință cu o doamnă a cărei fiică în vârstă de trei ani se numește Joanna. Numele surorii voastre este Joanna. S-ar putea ca, atunci când vă veți întâlni cu mama și cu fetița la supermarket luna viitoare, dacă nu vă amintiți numele doamnei, să vă amintiți numele fiicei.

Iar acest lucru se întâmplă pentru că, așa cum sunt convins că vă dați seama acum, ați realizat – sau mai degrabă mintea voastră a realizat – o asociere imediată și spontană cu sora voastră. Probabil că, la momentul respectiv, ați avut și o imagine mentală a surorii voastre, Joanna, iar această legătură a fost înregistrată în creier (creierului îi plac foarte mult imaginile mentale). Așa încât informația a ajuns în memoria de lungă durată (MLD) prin intermediul unei acțiuni de stocare (S) relativ lipsite de efort, în urma căreia a rezultat capacitatea unei potențiale recuperări (R). Astfel, atunci când vă veți întâlni cu ele la raionul de ciocolată, veți rosti instinctiv, siguri pe ceea ce spuneți: „Bună, Joanna! Ce-ți cumpără mămica ta astăzi?"

Și, totuși, care este problema cu numele? Uităm foarte repede numele celorlalți și cu toate acestea ne enervăm, atunci când ei uită numele noastre sau atunci când nici măcar nu se arată interesați să-l afle. Îmi aduc aminte de o scenă din serialul *Prietenii tăi*[1], în care Rachel (personajul interpretat de Jennifer Aniston) își manifestă în fața bunilor săi colegi de apartament indignarea, spunându-le că s-a săturat să fie chelneriță și de bacșișurile meschine, dar mai ales s-a săturat ca lumea să i se adreseze cu apelativul „Fiți amabilă".

## Memoria autobiografică

Vom analiza acum un aspect important legat de memoria semantică și cea episodică, și anume memoria autobiografică. Este vorba despre amintirile pe care le avem despre noi înșine și interacțiunile noastre cu lumea, pe o anumită perioadă de timp. Amintirile legate de noi înșine – copilărie, școli urmate, casa în care locuim, locuri de muncă, locuri de distracție – sunt detalii autobiografice, precum și o parte a memoriei noastre semantice *personale*. Aceste amintiri sunt poate cele mai importante pentru noi.

Ele joacă un rol important în determinarea stimei de sine și a valorii propriei persoane. A vă aminti lucrurile bune pe care le-ați făcut sau care vi s-au întâmplat reprezintă o modalitate excelentă de îmbunătățire a dispoziției, atunci când vă simțiți rău. Am văzut mai devreme cum o gândire defectuoasă declanșează un lanț de emoții negative. Dacă nu sunt puse la îndoială prin întrebări logice – de multe ori, legate de experiențe trecute și de modul în care ați făcut față respectivelor situații, precum și de modul în care v-ați simțit atunci –, credințele și gândurile iraționale preiau controlul. Specialiștii în neuroștiințe vorbesc despre memoria **concordantă cu dispoziția** – cu alte cuvinte, despre faptul că amintirile negative sunt cele care ne revin în minte, atunci când ne simțim la pământ (așa cum am văzut în capitolele anterioare), și nu cele pozitive, optimiste.

[1] Titlu original: *Friends*.



Acestea sunt lucrurile pe care avem tendința să le stocăm ca fiind povestea vieții noastre (de până acum) – construită în jurul temelor obișnuite precum copilăria, adolescența, viața studențească, viața profesională, relațiile –, fiecare dintre ele cu amintiri specifice care țin de memoria *episodică*.

Uneori, aceste informații sunt stocate în mod inexact: ca niște „date" care, la momentul respectiv, s-au bazat pe *opiniile* noastre, și nu pe fapte.

Firește că dacă persistăm în a căuta elemente autobiografice bazate pe gândirea „distorsionată" pe care o aveam la momentul respectiv, nu facem nimic pentru a ne schimba viețile în bine. Psihologul canadian Endel Tulving (1972) a fost cel care a propus distincția dintre memoria episodică și memoria semantică, care este folosită de atunci. Tot el a introdus conceptul de „călătorie mentală în timp".

Tulving se referea la următorul lucru: creierul ne permite să retrăim experiența unui aspect al episodului originar; ne permite să vizităm o amintire și să „reînsuflețim" evenimentele, pentru a folosi acea informație în viitor.

Aceasta înseamnă că avem capacitatea de a ne reevalua amintirile și a ne schimba *atitudinea* – *dacă* aceasta s-a bazat, la momentul respectiv, pe o gândire nesănătoasă și greșită. Iar aceasta înseamnă că ne putem schimba sentimentele din prezent.

**Nu uitați: nu este niciodată prea târziu pentru a schimba o amintire.**

S-ar putea ca, în multe cazuri, în funcție de intensitatea emoțională sau de atașamentul față de respectivele întâmplări, să ne amintim detalii senzoriale. Ploaia infernală din ziua în care ați dat examenul pentru obținerea carnetului de șofer. Expresia pe care o avea

directoarea școlii – acum 30 de ani –, când v-a anunțat că ați luat premiu. Atmosfera austeră din sala de ședințe în care ați susținut primul interviu pentru o slujbă. Adeseori, detaliile senzoriale sunt cele care ne ajută să ne amintim lucruri întâmplate demult. Informațiile înregistrate de simțuri confirmă, de asemenea, faptul că amintirile sunt, în mare parte, exacte și, mai ales, autentice.

Amintirile pe care le avem despre aceste întâmplări cu o bogată încărcătură senzorială sunt, de obicei, vizuale. Atunci când suntem foarte impresionați de un anumit lucru sau atunci când trăim emoții intense ori șocuri emoționale, memoria vizuală se manifestă puternic, motiv pentru care este posibil ca amintirile tulburătoare să ne revină în minte ca „flashback-uri".

## Puterea mnemonicii

Ați observat că atunci când vă aduceți aminte de o întâmplare din trecut, apar adeseori nenumărate amintiri asociate și sunteți surprinși că toate acele informații se mai află „acolo"? Ei bine, motivul pentru care se întâmplă acest lucru îl reprezintă conexiunile sinapselor cu o serie întreagă de neuroni. O mulțime de asocieri, imagini și sentimente au fost codate în structura creată în acel moment. De fiecare dată când recuperați acea amintire – dincolo de faptul că se formează o legătură și *mai puternică* –, aceasta scoate la iveală o mulțime de informații secundare legate de întâmplarea respectivă.

Întrucât este strâns legată de asocieri, ne putem îmbunătăți semnificativ memoria, utilizând mnemotehnici care ne pot mări capacitatea de aducere aminte. Putem „păcăli" mintea, făcând-o să asocieze o anumită informație cu altceva. Se formează astfel noi conexiuni neuronale, de care ne putem folosi pentru a recupera amintirea inițială.

Aș vrea să demonstrez acest principiu, prezentându-vă una dintre cele mai eficiente *tehnici de memorare*. Dacă stăpâniți această tehnică – și va dura ceva timp până când veți ajunge la un nivel avansat –, vă veți putea „programa" mintea pentru a fi receptivă și la alte

*Nu este niciodată prea târziu pentru a schimba o amintire.*

tehnici de memorare. Mai mult decât atât, veți descoperi că puteți „stoca" informații într-un mod care face posibilă reamintirea lor cu ușurință. Iar acesta va deveni un mod de viață.

Este o metodă pe care am folosit-o în timpul numerelor mele de magie și al demonstrațiilor de citire a gândurilor sau în timpul cursurilor pe care le-am susținut pe tema dezvoltării memoriei, în care îi învățam pe cursanți cum să memoreze un pachet de cărți de joc. Bineînțeles, ați putea face acest lucru și voi. Este o abilitate și – la fel ca în cazul încercării de a vă dezvolta orice abilitate – nu va trebui decât să petreceți puțin timp învățând niște litere și niște cuvinte. Dar ce beneficii vă va aduce acest lucru! Fiindcă veți putea folosi această tehnică, pentru a reține diverse lucruri în viața de zi cu zi.

Și, firește, mă puteți „eclipsa" printr-o demonstrație îndrăzneață a supermemoriei voastre, memorând un pachet întreg de 52 de cărți de joc în fața unei audiențe – fără să vă cereți scuze. Adică fără să vă cereți scuze față de mine! (Și este posibil să câștigați chiar și niște bani la poker.)

Cheia acestei puteri de memorare, recent descoperite, este un sistem de codare a cifrelor. S-ar putea să dureze un pic până vă prindeți, dar este o investiție bună pentru creier. Succesul va depinde de timpul pe care îl alocați, pentru a stăpâni acest sistem.

**Odată ce îl veți stăpâni, va fi mereu la dispoziția voastră.**

Cum funcționează?

- Numerele sunt transformate în cuvinte (**substantive**).
- Acestea sunt ulterior transformate în **imagini**.
- Imaginile sunt apoi **legate** între ele (în funcție de cantitatea de informație pe care o aveți de memorat).

Ideea de bază a sistemului o reprezintă stabilirea unei legături între numere și **consoane** și transformarea lor în cuvinte. Se pot crea apoi imagini, având și posibilitatea de a lega imaginile, pentru a memora o cantitate mare de informație.

Cheia este să transformați numerele în cuvinte, luând fiecare cifră de la 0 la 9 și asociindu-i o consoană. Scrieți apoi numărul pe care doriți să îl memorați, folosind consoanele respective între care intercalați vocalele *a*, *e*, *i*, *o* și *u*, pentru a forma cuvinte.



Nu încercați să faceți totul într-o singură ședință. Repetați ceea ce ați învățat și faceți acest lucru când aveți mintea limpede. Există *trei niveluri de competență* pe care le aveți de parcurs. Asigurați-vă că îl stăpâniți pe primul înainte de a trece la al doilea. Pentru moment, studiați elementele de mai jos. Asociați cifrele cu următoarele consoane. Vor veni apoi și explicațiile.

1 = t sau d
2 = n
3 = m
4 = r
5 = l
6 = j
7 = *k*
8 = *f*
9 = p
0 = s sau z

Iar acum e timpul pentru explicații:

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Observați că literele t și d au O linie descendentă | t, d |
| 2 | Litera n are DOUĂ linii descendente | n |
| 3 | Litera m are TREI linii descendente | m |
| 4 | r este, întâmplător, a patra literă a cuvântului PATRU | r |
| 5 | Amintiți-vă că în cifre romane L = 50, așa că l este CINCI | l |
| 6 | j este ca un ȘASE întors | j |
| 7 | Gândiți-vă la ȘAPTE ca la un *k* scris cu caractere italice, aflat spate în spate cu un alt k | *k* |
| 8 | *f* scris de mână are două bucle, la fel ca un OPT | *f* |
| 9 | p este ca un NOUĂ întors | p |
| 0 | *Sunetul* lui s sau z seamănă cu zero | s, z |

Pentru acest prim nivel de competență, vi se solicită să formați cuvinte folosind cifrele de mai sus. Utilizați *consoanele* corespunzătoare fiecărei cifre, pentru a forma câte un cuvânt, folosind vocalele ca „umplutură".

Sunteți nedumeriți? Se prea poate. Dar nu pentru multă vreme. Trebuie să pricepeți ce se întâmplă la acest nivel și să înțelegeți principiul de bază, înainte de a trece mai departe, ceea ce vă va permite să profitați de eficiența acestui sistem de memorare în probleme mai complexe.

Ca să înțelegeți:

- Să luăm, de exemplu, cifra 4 – adică litera *r*
- Adăugați o vocală pentru a doua literă – să zicem *a*
- Adăugați apoi o altă consoană – să zicem *c*
- Rezultatul: cuvântul *rac*.

Astfel, cifra 4 pentru voi ar putea fi cuvântul „rac", iar *imaginea* ar putea fi aceea a unui astfel de crustaceu delicios. Ați prins ideea?

Nu faceți decât să folosiți consoana corespunzătoare fiecărei cifre și să creați un cuvânt, utilizând vocale și consoane pe care nu le-am inclus în sistemul nostru ca „umplutură" în formarea unui substantiv. Astfel, cuvântul „rac" va fi asociat cu cifra 4 (și invers).

Luați o foaie de hârtie, notați cifrele de la 1 la 10 și creați-vă propriile cuvinte mnemonice corespunzătoare fiecărei cifre (urmăriți sugestiile de mai jos). Despre imagini (nivelul doi) vom vorbi mai târziu.

La fel ca în cazul tuturor tehnicilor mnemonice, cel mai bine este să utilizați cuvinte care au o anumită semnificație pentru voi, astfel încât să vi le amintiți mai ușor. Pentru că este vorba de primul vostru impuls, *recuperarea* va fi mai rapidă în acest fel.

0 Sac
1 Tac
2 Nuc
3 Mac
4 Rac
5 Lege
6 Joc
7 Kg
8 Foc
9 Puci
10 Doză

Atunci când trecem la numere formate din două cifre, principiul rămâne același. Putem merge până la 100. De exemplu: 11-tată (observați vocalele de „umplutură" *a* și *ă*), 51-livadă, 34-măr, 94-pară, 81-fată. Legați aceste imagini, astfel încât să creați o „poveste" sau o „scenă". Așadar, avem un tată care culege din livadă un măr și o pară pentru fata lui. Și o înșiruire de cifre pe care o putem acum memora cu ușurință – 1151349481 –, amintindu-ne doar cinci cuvinte care alcătuiesc o „scenă".

Acum înțelegeți cum puteți memora cărțile dintr-un pachet de cărți de joc. Mai întâi asociați fiecărui semn (pică, treflă, caro, cupă) o cifră. De pildă:

1 pică
2 treflă
3 caro
4 cupă

Astfel, P5 (5 de pică) ar fi 15. Utilizați un set standard de imagini la alegere, familiarizați-vă cu el și în curând veți putea memora cărțile dintr-un pachet. Începeți cu 10 cărți, apoi creșteți numărul.

Fiți atenți la cei care joacă de acum încolo cărți cu dumneavoastră!

Iar acum, că vă pricepeți, jonglați cu numerele. Aveți în vedere coduri PIN, coduri de alarmă, numere de telefon mobil și orice altceva doriți să rețineți. Ce ați „asocia" unui cod de alarmă care arată așa: 7492825?

Distrați-vă, dar nu mai spuneți nimănui!

## PAUZA DE CAFEA...



 Deși creierul nu este un mușchi, cu cât îi dăm mai multe activități, cu atât devine **mai puternic** (iar capacitatea sa este nelimitată, spre deosebire de mușchi).

 Amintirile se întăresc prin realizarea de „asocieri", care creează noi circuite neuronale pentru a facilita recuperarea.

 Cât de importantă este memoria? Memoria e totul – „întreaga cunoaștere nu este decât reamintire".

 Există trei elemente esențiale în crearea amintirilor: codarea, stocarea și recuperarea. O „defecțiune" legată de oricare dintre aceste elemente creează probleme.

 Motivul celor mai multe deficiențe de memorie? Acesta se regăsește în etapa de codare – în principal, fiindcă nu acordăm *atenție*.

 Progresele obținute în domeniul neuroștiințelor demonstrează „plasticitatea" creierului și faptul că acesta este modificat de experiențele noastre. Ne „recablăm" creierul în permanență.

 Amintirile se creează în creier prin intermediul neuronilor, a căror activitate este atât electrică (prin impulsuri nervoase), cât și chimică (prin folosirea neurotransmițătorilor).

 Hipocampul și amigdala (din sistemul limbic) joacă un rol esențial în procesul de învățare și amintire a informației, ca și în stocarea amintirilor „emoționale".

 Amintirile sunt stocate în *diferite* părți ale creierului și sunt declanșate de asocieri.

 Studiile realizate arată că, în anumite cazuri, creierul bărbaților și cel al femeilor procesează informația în mod *diferit*. În cazul femeilor, există o conexiune mai bună între cele două emisfere cerebrale (emisfera stângă și cea dreaptă).

 Memoria semantică și memoria episodică sunt cele două elemente de bază ale memoriei care ne creează dificultăți în viața de zi cu zi. Folosirea mnemonicii ne poate fi, într-o anumită măsură, de ajutor (la fel și faptul de a acorda mai multă atenție).

# CAPITOLUL 8

*Campionul se teme de înfrângere.*
*Tuturor celorlalți le este frică să câștige.*
Billie Jean King

## „ÎNVINGĂTORUL" IA TOTUL

Cu siguranță, vă este deja clar faptul că a prelua controlul asupra minții este, în foarte mare măsură, o deprindere. În viață, „învingătorii" sunt cei care învață să câștige controlul asupra propriei minți și să o facă să lucreze în favoarea lor. Și nu invers. Este posibil ca gândurile nefolositoare să ne spună că nu merităm să avem succes. Ar putea fi vorba despre o credință foarte veche, ale cărei rădăcini se află în copilărie sau în anumite întâmplări care v-au distrus stima de sine. Dacă nu credeți, în adâncul vostru, că meritați să aveți succes, veți face tot posibilul să pierdeți.

Așa cum am spus în capitolele de început – și merită repetat de nenumărate ori –, mintea este cea care vă este dată vouă. Nu voi îi sunteți dați minții. Puterea de a vă schimba gândirea și de a atrage succesul într-o mai mare măsură nu stă atât de mult în mâinile, cât *în capul vostru*. Jocul vieții ne este dat. Cât de mult alegem să participăm la acest joc și să obținem rezultate pozitive depinde, de obicei, de măsura în care suntem în stare să ne învingem fricile și gândirea negativă.

Nu este o exagerare să spunem că majoritatea oamenilor își petrec timpul *fără* să încerce – și devin adevărați experți în a face acest lucru – să realizeze ceea ce-și doresc de la viață, adică să-și atingă scopurile și să-și îndeplinească visele. Iar apoi își petrec restul timpului reproșându-și eșecurile și ocaziile pierdute, făcând afirmații precum „ar fi trebuit să..." sau „aș fi putut să..." și angajându-se în alte

forme de gândire distorsionată. Succesul pe care îl avem în viață este în totalitate un rezultat al gândurilor noastre – și la fel stau lucrurile și în privința eșecului.

O mare parte din timp, ne folosim de puterea dialogului interior pentru a ne convinge să nu realizăm anumite lucruri, deoarece ne concentrăm, într-un fel sau altul, pe eșec. Dacă un prieten sau o rudă de-a noastră și-ar petrece cea mai mare parte a timpului criticându-ne, pe noi și viața pe care o ducem, n-am accepta acest lucru. Și, totuși, când e vorba de dialogul interior, ascultăm în mod repetat afirmațiile critice, de natură să ne limiteze.

Ce s-a întâmplat cu toți oamenii pe care i-ați întâlnit de-a lungul anilor și care au avut, poate, un vis sau o viziune asupra unui anumit lucru?

„Într-o zi o să-mi vedeți numele pe un afiș pe Broadway."

„Am să devin avocat și am să ajut oamenii."

„După ce îmi termin studiile și ajung să am succes, o să-mi iau un Ferrari roșu."

„Într-o zi o să ne construim o casă și o să punem niște porți ornamentale."

„N-o să ajung să realizez nimic în viață."

„Nu sunt făcut pentru munca de birou. Probabil că o să ajung să fac niște lucruri înjositoare."

„Nu merită să încerci așa ceva... e prea mare competiția."

„O să rămân la ceea ce știu să fac... banii nu sunt cine știe ce, dar au trecut deja 15 ani de când fac această meserie."

Ei bine, este probabil ca primii patru să fi reușit să obțină un rezultat pozitiv, care să-i facă să se simtă împliniți (chiar dacă nu au realizat exact ceea ce și-au propus sau au visat să realizeze) și probabil că la fel și ultimii patru! Cei care privesc lucrurile în mod optimist sunt cei care afirmă „Într-o zi..." sau „Am de gând să..." și care urmăresc un anumit scop, făcând tot ce le stă în putință pentru a-l transforma în realitate. Toate acestea, cu ajutorul puterii gândului și a imageriei mentale. Profeția se împlinește în egală măsură și în cazul ultimelor patru persoane – prin aceeași putere a gândului și a imageriei mentale.

Optimismul și pesimismul sunt forțe impresionante. Cu toții am ajuns să ne dăm seama, în urma experiențelor noastre, că așteptările noastre vizând fie succesul, fie eșecul, pot avea o influență asupra a ceea ce ni se întâmplă în viață. Prin optimismul sau pesimismul nostru, generăm o „reacție în lanț". Dacă ne așteptăm să ni se întâmple ceva bun, mintea noastră este mereu „în gardă", în căutarea ocaziilor *fortuite* care ar putea conduce la un rezultat pozitiv (o persoană cu o orientare pesimistă ar fi „oarbă" la aceste ocazii). Ca fapt divers, termenul de „pesimism" derivă din latinescul *pessimus*, care înseamnă „cel mai rău". Dacă așteptările pe care le avem vizează un rezultat negativ, mintea noastră – prin intermediul mecanismului gând–sentiment–comportament, pe care acum îl cunoașteți atât de bine – face tot posibilul să ne conducă pe calea ce ne poartă spre acel rezultat.

Este interesant de remarcat faptul că cercetătorii care au studiat aceste două stări pereche, optimismul și pesimismul, au descoperit niște lucruri interesante legate de așteptări. Ei au ajuns la concluzia că optimiștii cred și se așteaptă să se întâmple lucruri favorabile, nu doar *speră* că ele se vor întâmpla. În cazul pesimiștilor intervievați, aceștia au manifestat tendința de a se aștepta la un rezultat nefavorabil.

Vorbeam mai devreme despre faptul că am descoperit întâmplător niște cuvinte referitoare la optimism și pesimism și că, după părerea mea, nu există decât o singură cale ce duce în jos. Numeroasele cercetări în domeniu arată, în mod categoric, că oricum ai privi concluziile legate de optimism, există aproape întotdeauna:

- o stare de fericire;
- atingerea scopurilor/îndeplinirea viselor;
- perseverență;
- o stare bună de sănătate.

În ceea ce privește pesimismul, acesta este deseori asociat cu:

- o stare de nefericire;
- opoziție față de abordarea „problemelor";
- o stare de sănătate precară;
- tendința de a „blama".

Un studiu realizat de C.S. Carver și M.F. Scheier (1981), experți în cele două domenii, a arătat că unii oameni au o înclinație de a manifesta optimism cu privire la viață în general. Acești oameni își păstrează starea de optimism în cea mai mare parte a timpului. Alții pot fi optimiști în legătură cu anumite situații.

Elementul central al rezultatelor obținute în urma acestui studiu este că „atitudinea", care reprezintă un mod specific de a gândi și deci de a simți, este crucială, întrucât determină sentimentele, pozitive sau negative, cu privire la anumite lucruri. Mai mult decât atât, atitudinea se învață. Din tot ceea ce am discutat până acum, știm că oricine poate realiza mai multe în viață, schimbând modul negativ de a gândi – în acest joc al vieții, nu suntem chiar atât de neajutorați cum mulți preferă să creadă.

Am petrecut mult timp atrăgându-vă atenția asupra faptului că majoritatea gândurilor noastre sunt negative. În plus, am analizat felul în care toate gândurile, fie ele bune sau rele, influențează direct modul în care ne *simțim* în fiecare clipă, precum și modul în care ne *comportăm*. Avem gânduri bune, gânduri rele, gânduri care ne limitează și gânduri care ne dau încredere în noi. Tot ceea ce vă place în viață este determinat de gândire; în egală măsură, tot ceea ce urâți este determinat de gândire.

Auzim mereu vorbindu-se despre risipă. Guvernanții vorbesc mereu despre acest lucru în declarațiile lor publice și despre faptul că vor stabili limite mai severe cu privire la cutare lucru. Consiliile locale fac același lucru. Și, totuși, cea mai mare pierdere în viață o reprezintă lucrurile pe care nu le facem. Până când nu ne vom schimba gândirea, vom rămâne blocați în aceeași rutină, fără a reuși să depășim linia de start.



**Lucrul pe care îl irosim cel mai mult în viață *este viața însăși.***

## Imaginile sunt totul

Un lucru ce ni se pare deseori a fi de la sine înțeles sau pe care mulți dintre noi îl trecem cu vederea este *modul* în care gândim. Cum se manifestă el, de obicei? Tinde să o facă prin *imagini*.

Gândiți-vă la felul în care readuceți la suprafață amintiri din trecut, inclusiv din anii formatori ai copilăriei. Este vorba, de obicei, despre imagini și reprezentări care vă trec prin minte ca niște scurt-metraje, însoțite, poate, de sunete sau chiar de anumite mirosuri. Aceste amintiri nu sunt evocate de cuvinte, ci de imagini.

Ce faceți atunci când auziți un cântec la radio? Ce culoare are mașina voastră? Puteți să vă gândiți la bucătăria voastră chiar în acest moment? La blatul de bucătărie – există pe el un fierbător electric? Și frigiderul – deschideți-i ușa; ce vedeți pe rafturi? Și ce spuneți despre puterea unui cântec preferat de a vă purta înapoi în timp, într-o perioadă pe care v-o amintiți bine? Ce suită de imagini v-a adus în minte acel cântec? Dar o plajă, un cer albastru și nisipul auriu – puteți readuce în minte aceste imagini?

Tocmai v-ați folosit imaginația, pentru a crea niște imagini, pentru a vizualiza. Mintea este expertă în a realiza acest lucru. Este cât se poate de natural. În mod similar, dacă cineva ne povestește o experiență, plăcută sau neplăcută, pe care a avut-o, vom începe să creăm – cu ajutorul imaginației – o secvență de imagini care să dea un sens respectivei întâmplări. Imaginația este foarte puternică. Am văzut cum puterea gândirii distorsionate – care este pură imaginație, combinată cu imagerie – poate duce la o interpretare greșită a evenimentelor, împiedicându-ne să ne atingem scopurile.

**Dacă învăţăm să ne folosim imaginaţia, ghidând-o, ne poate propulsa către succes în toate domeniile vieţii.**

Chiar şi Albert Einstein a fost tentat să facă comentarii pe tema imaginaţiei, fiind celebră această afirmaţie a sa: „Imaginaţia este mai importantă decât cunoaşterea."

## Vizualizaţi pentru a realiza

Puterea imageriei este esenţa vizualizării. Poate că aţi auzit acest termen în discuţii legate de sportivi sau de anumiţi lideri în domeniul afacerilor. Dacă sunteţi familiarizaţi cu termenul, acest lucru se datorează faptului că el reprezintă o modalitate extrem de eficientă de a folosi puterea minţii pentru a deveni un „învingător" – pe toate planurile. În esenţă, este vorba despre vizualizarea rezultatelor.

Putem folosi vizualizarea în orice situaţie. Ne-am obişnuit să facem acest lucru în fiecare zi – în mod inconştient. Este la fel de uşor ca a respira. Imaginaţi-vă un ecran gol. Astfel faceţi ca totul să pară mai real. Vă determină să vă dedicaţi atenţia unui anumit lucru – **unui precursor al acţiunii** –, aşa încât veţi avea mai multe şanse să vă atingeţi scopurile şi să vă împliniţi visele. În definitiv, cu ce se aseamănă vizualizarea? Cu un vis.

Pentru că gândim în imagini, vizualizarea este un proces uşor de stăpânit. Gândiţi-vă, preţ de o clipă, la tot ce am analizat de la începutul cărţii. Ştim că facem „reprezentări interioare" în minte, punând în scenă conversaţii şi fiind „producători" şi „regizori" ai propriilor „scurtmetraje".

De vreme ce dăm atâta crezare sunetelor şi imaginilor din mintea noastră, înseamnă că – folosindu-ne imaginaţia extrem de capabilă –, suntem experţi în a produce coloana sonoră şi imaginile corespunzătoare unui film în care lucrurile merg prost. Sunteţi de acord cu mine?



Ce-aţi spune, aşadar, de un film în care lucrurile merg bine?

Acest lucru vă oferă încrederea de care aveţi nevoie, indiferent în ce domeniu încercaţi să obţineţi succesul. Se ştie că oamenii care folosesc procesul vizualizării îşi imaginează un anumit scenariu şi parcurg vizual etapele până în momentul reuşitei. Ei includ în scenariu toate complicaţiile care ar putea apărea şi, tot mental, le rezolvă. Iar atunci când vine vorba de îndeplinirea efectivă a unei anumite „sarcini", faptul că am realizat o „călătorie mentală în timp" (vă amintiţi de acest lucru, din capitolul precedent?) undeva, în viitor, înseamnă că am anticipat modalitatea de abordare şi rezolvare a oricărei posibile complicaţii. Acest lucru ne măreşte şansele de a realiza ceea ce ne dorim.

Să presupunem, de pildă (şi este vorba despre un exemplu cât se poate de comun), că aţi fost desemnaţi să susţineţi o prezentare de 20 de minute în faţa unei audienţe formate din 200 de persoane, la un eveniment monden care urmează să se desfăşoare în curând. Cum ar funcţiona vizualizarea în acest caz?

Există două modalităţi de abordare:

1. Puteţi parcurge **întregul** proces:
   (a) Vă puteţi imagina cum urcaţi pe scenă, în aplauzele celor prezenţi.
   (b) Vă puteţi adresa siguri pe voi unei audienţe fascinate.
   (c) Răspundeţi, siguri pe voi, întrebărilor adresate în cadrul sesiunii de întrebări şi răspunsuri.
   (d) Vă sunt adresate mulţumiri, la final, de către organizatorul evenimentului.
   (e) Părăsiţi scena în aplauzele celor prezenţi.

Aveam de gând să adaug şi „în timp ce vă îndreptaţi către recepţia hotelului, observaţi că tocmai vă este remorcată maşina", dar ar fi o cruzime din partea mea! Ştergeţi această parte (puteţi face şi acest lucru cu ajutorul vizualizării).

2. Vă puteţi concentra doar pe rezultatul **final**:

(a) V-ați putea imagina cum organizatorul evenimentului vă mulțumește pentru prezentarea extraordinară pe care ați susținut-o, strângându-vă mâna în aplauzele frenetice ale celor prezenți.

(b) Vă îndreptați spre ieșirea din sală, făcând cu mâna unei audiențe încântate de prezentare.

Dacă, de pildă, înainte de eveniment sunteți ușor preocupați în legătură cu felul în care va decurge sesiunea de întrebări și răspunsuri, este util să parcurgeți procesul vizualizării, punând în scenă susținerea acestei sesiuni, stăpâni pe propriile forțe.

Motivul pentru care vizualizarea este atât de puternică și de eficientă constă în faptul că – așa cum știm – formarea imaginilor *creează* circuite neuronale pe baza experiențelor, chiar dacă lucrurile nu s-au petrecut în realitate. Așa cum aminteam mai devreme, neuroștiințele au arătat că gândurile noastre modifică efectiv legăturile neuronale și procesele biochimice care au loc la nivelul creierului. Acest lucru face ca respectivul episod să ne devină familiar. *Este ca și cum lucrurile s-au petrecut deja*. Și, bineînțeles, experimentăm foarte frecvent sentimentul „amenințării" într-o situație nou și nefamiliară. Vizualizarea creează iluzia că experiența a fost deja trăită *și* că rezultatul final s-a produs deja. Ați creat o „schiță". Astfel, în loc să ne creăm imagini nefolositoare pline de incertitudine – așa cum facem, de obicei, în situații noi și stresante –, creăm imagini pozitive asupra cărora mintea poate lucra. Iar imaginile pozitive atrag alte imagini asemenea lor.

Sportivii utilizează frecvent vizualizarea pentru a-și antrena circuitele neuronale, aceasta fiind o parte importantă a psihologiei sportive. Mintea subconștientă reprezintă pentru ei un teren fertil.

La fel ca în exemplul anterior, sportivii trăiesc mental experiența atingerii obiectivului propus și a sentimentului pe care această experiență li-l oferă. Iar pe pista de alergări, în bazinul de înot, pe terenul de fotbal sau pe terenul de tenis au fost deja. Ei își folosesc toate simțurile – pe lângă cel al văzului –, auzind mulțimea (simțul auditiv) și simțind vitalitatea propriului corp (kinestezic). Ca și cum



s-ar antrena în realitate, ei pot trăi în mod repetat experiența unei curse de 100m sau a unei lovituri decisive într-un meci de tenis la Wimbledon. Acest proces le oferă iluzia că s-au aflat într-o situație tensionată și au depășit-o cu bine. Îi încurajează să creadă și le dezvoltă acea rezistență mentală despre care tot auzim vorbindu-se în lumea sportului. Fortificându-și circuitele neuronale printr-o permanentă repetiție, sportivii devin tot mai buni la antrenamente sau în competiții desfășurate în realitate.

Johnny Wilkinson, britanicul care a marcat un număr record de puncte în competițiile internaționale de rugby, a ilustrat excelent puterea vizualizării, spunând: „Nu pot supraestima măsura în care controlarea minții este crucială pentru viața mea de marcator în rugby. Trebuie să fii în stare să vezi perfecțiunea înainte de-a o putea atinge. Așa că îmi pot imagina părți dintr-o sesiune de antrenament în care așez mingea, parcurg mișcările, văd lovitura în minte... poate fi o sesiune de antrenament perfectă..."[1]

Puterea minții a fost evidentă pe 6 mai 1954, când în atletism s-a scris istoria pe o pistă de la Universitatea Oxford, unde britanicul Roger Bannister a reușit ceea ce era considerat a fi imposibil – să parcurgă o milă în patru minute. El a doborât recordul mondial, obținând un timp de 3.59.4.

De-a lungul timpului, încercaseră mulți alții să parcurgă o milă în patru minute sau mai puțin. Secretul lui Bannister a constat în împărțirea sesiunilor de antrenament, alergând patru etape din pistă și urmărind să obțină un timp de un minut sau mai puțin la fiecare dintre etape. (Cât de des vi s-a spus să împărțiți mental o sarcină în mai multe părți pe care să le puteți controla?)

Odată ce obiectivul „imposibil" a fost atins, nu a durat mult până când alți optimiști au reușit și ei să doboare recordul. Doar 46 de zile mai târziu, unul dintre principalii săi rivali (care obținuse un timp de 4.02) a redus recordul la 3.58. Patru ani mai târziu, s-a ajuns la 3.54.

[1] *The Times*, 4 februarie 2010/nisyndication.com.

Iar de-a lungul ultimei jumătăți de secol, recordul s-a redus succesiv. Este evident faptul că Bannister i-a inspirat pe ceilalți prin atitudinea sa: **poți, dacă tu crezi că poți**. El a crezut în el însuși și în capacitatea lui de a-și împlini visul.

Bannister a subliniat întotdeauna importanța pe care o are puterea minții, atunci când este vorba despre a câștiga sau a pierde. A crezut în el însuși și în capacitatea lui de a doborî recordul. Tot el a spus cândva că, dincolo de fiziologia evidentă, „psihologia și alți factori fac diferența între înfrângere și victorie".

Nicăieri nu este mai răspândită folosirea vizualizării decât în tenis – în esență, un „joc al minții", în care puncte importante pot fi câștigate sau pierdute într-o fracțiune de secundă. Într-un joc în care sistemul de punctaj înregistrează atât de multe momente tensionate, poți să pierzi un meci din cauza unei singure depunctări. Rezistența mentală este esențială în acest sport. Un dialog interior puternic și o imagerie puternică. Adevărații campioni care apar, când și când, sunt cei care au acel „ceva" și care-și joacă bine punctele decisive în momentele tensionate. Nu o dată veți vedea campioni precum Roger Federer și Rafael Nadal ieșind din situații dificile nu numai datorită loviturilor oportune, ci și pregătirii lor mentale și hotărârii de care dau dovadă.

Mulți dintre voi au urmărit, poate, ori își amintesc că au citit sau auzit despre un exemplu extraordinar care ilustrează puterea minții – partida istorică desfășurată în prima săptămână a turneului de la Wimbledon din iunie 2010 între John Isner și Nicholas Mahut. O partidă care i-a captivat chiar și pe cei care nu erau împătimiți ai sportului, întrucât buletinele de știri din întreaga lume s-au axat pe transmiterea următoarei informații: *cea mai lungă partidă din istoria tenisului.*

Ambii jucători au „deținut serviciul" în mod constant în cel de-al cincilea și ultimul set, care a fost întrerupt la incredibilul scor de 59-59 din cauza întunericului, după mai mult de șapte ore de la începerea partidei. Meciul a fost reluat a doua zi, când, din nou, fiecare dintre jucători și-a păstrat serviciul – sub o presiune mentală extremă – și



totul a devenit mai mult o chestiune legată de cine avea să „cedeze" primul, decât de cine avea să câștige. Cei mai mulți nu considerau că poate exista un învins în această partidă, întrucât rezultatul avea să fie stabilit în urma unui singur game; iar în tenis acest lucru poate însemna un singur *punct*. John Isner a fost norocosul în acea zi, căci, la scorul de 69-68, a fost în măsură să profite de o lovitură greșită a adversarului său, care i-a dat „game-ul, *transpirația* și meciul!" – 70-68 –, la finalul unei partide cu o durată incredibilă de 11 ore. Ambii jucători erau epuizați fizic, dar hotărârea extraordinară de care au dat dovadă și reziliența mentală i-au ajutat să reziste până la final.

Mulți oameni care se bucură de succes în viață își schimbă gândirea, adoptând procesul vizualizării, pentru a-și vedea scopurile și visele deja realizate. Metoda care constă în a face astfel încât o anumită situație să semene mai mult a „realitate" înlătură într-o oarecare măsură procesul de gândire distorsionată și încurajează acțiunea. Oamenii care procedează astfel se pun în situații care îi aduc mai aproape de această potențială realitate.

## Exercițiu: priviți-vă visele

- Gândiți-vă la visul pe care doriți să-l vedeți transformat în realitate.
- Așezați-vă într-un loc liniștit.
- Relaxați-vă respirația.
- Imaginați-vă că visul este pe cale să se împlinească sau că deja s-a împlinit.
- Vă aflați acolo, în acea „imagine", manifestându-vă bucuria.
- Trăiți emoțiile relevante, observați toate detaliile, auziți toate sunetele.
- Faceți tot posibilul ca, mental, să simțiți că totul este real și realizabil.
- Lăsați imaginea să se estompeze treptat.

Rechemați acest vis în imaginație de cel puțin două sau trei ori pe săptămână și vă veți consolida circuitele neuronale, astfel încât visul

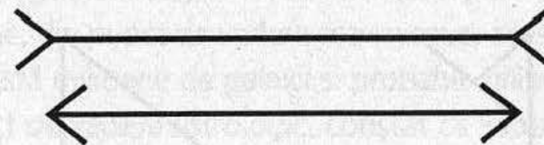
vi se va părea familiar. Neuroștiințele ne-au arătat că ne „recablăm" creierul, pe măsură ce ne gândim în mod repetat la anumite lucruri. Acest lucru se datorează „plasticității" creierului.

Pe măsură ce visul devine tot mai real, începeți să faceți primii pași pe drumul propus, care să vă aducă ceva mai aproape de transformarea lui în realitate. Cu alte cuvinte, acum este momentul să treceți la acțiune – la punerea în practică. Sau veți sfârși prin a rămâne blocați la linia de start, așa cum li se întâmplă celor mai mulți oameni. Nimeni nu a realizat vreodată ceva sau nu și-a împlinit vreun vis, fără a trece prin această primă etapă.

Prin ceea ce faceți în *prezent*, vă modelați realitatea *viitoare*. Aveți grijă de visele voastre.

# JOCURILE MINȚII

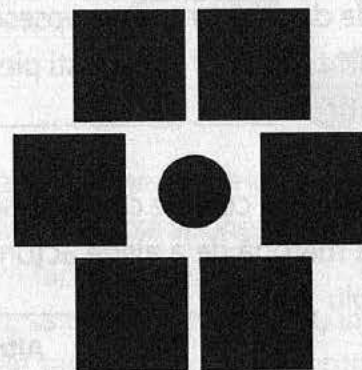
Deveniți mai conștienți de percepțiile voastre cu privire la tot ceea ce gândiți și vedeți. Schimbați-vă gândirea, schimbați-vă presupozițiile. Haideți să ne distrăm puțin, punându-vă la încercare puterea minții sub diferitele ei aspecte:

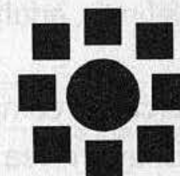


1. Care este cea mai scurtă dintre cele două linii?
2. Un bărbat s-a căsătorit cu trei femei de-a lungul vieții sale, dar insista, atunci când întâlnea altă femeie, că este singur. El spunea adevărul, deși femeile cu care făcea cunoștință se îndoiau de acest lucru.

   Cum se face?
3. Priviți cele două cercuri negre din centrul fiecărei imagini.

   Care dintre ele este mai mare?

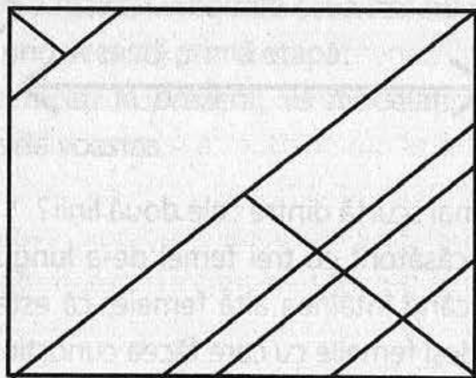




4. „_____________ este mai importantă decât cunoașterea."

**Albert Einstein**

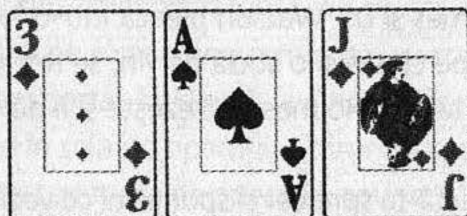
5. Un tată și fiul său, aflați în vacanță, au plecat într-o excursie; în timp ce se aflau pe niște stânci, amândoi au suferit un accident. Tatăl este transportat la clinică, având leziuni minore, dar fiul este dus rapid în sala de operații. Chirurgul sosește rapid și, văzându-l pe băiat pe masa de operație, spune: „Îmi este imposibil să operez acest pacient – băiatul acesta este fiul meu."
Cum se face?
6. Câte triunghiuri puteți identifica în figura de mai jos?

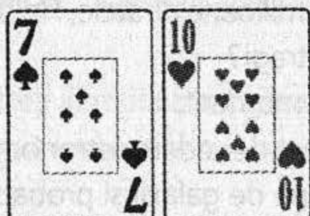


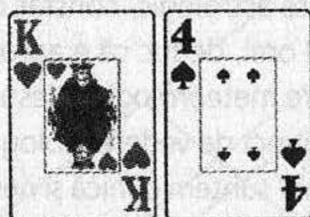
7. „De ce să dai un dolar pe un semn de carte?
De ce să nu folosești _____ ________?"
**Steven Spielberg**
Încercați să completați cele două cuvinte care lipsesc.
8. „Dacă-ți stabilești ca public țintă doar copiii, ești pierdut.
În definitiv, adulții nu sunt decât _____ _______ ______ _____."
**Walt Disney**
Încercați să completați cele patru cuvinte care lipsesc.
9. „Disney are cea mai bună metodă de a alege actorii. Dacă nu-i place un actor, pur și simplu ___ _____ __________."
**Alfred Hitchcock**
Încercați să completați cele trei cuvinte care lipsesc.
10. Paul minte mereu. Richard spune întotdeauna adevărul. Care dintre cei doi a spus: „Pretinde că e Paul"?
11. Sherlock Holmes și Dr. Watson pleacă într-o excursie cu cortul. După o cină pe cinste și o sticlă de vin, se retrag la culcare. Câteva ore mai târziu, Holmes se trezește și îi dă un ghiont bunului său prieten.
— Watson, uită-te spre cer și spune-mi ce vezi!
— Văd milioane și milioane de stele, Holmes, răspunde Watson.
— Și ce concluzie tragi?
Watson cugetă un moment.
— Ei bine, din punct de vedere astronomic, acest lucru îmi spune că există milioane de galaxii și probabil miliarde de planete. Din punct de vedere astrologic, constat că Saturn e în Leu. Din punct de vedere al orei, deduc că e aproximativ trei și un sfert. Din punct de vedere meteorologic, presupun că mâine va fi o zi minunată. Iar din punct de vedere teologic, văd că Dumnezeu e atotputernic și că noi suntem o mică și nesemnificativă parte din univers.
Dar tu, Holmes, ce concluzie tragi?



Ce i-a răspuns Sherlock Holmes lui Dr. Watson? (Dacă ați mai auzit povestea, o să spunem că e un test de memorie. Dacă nu, vă testăm facultățile mintale!)
12. Iar acum, să vedem cum stați cu intuiția și/sau atenția.
Priviți cele șapte cărți de joc. Pentru a câștiga, trebuie să alegeți una dintre cărți – cea către care vă conduce *intuiția* – și să repetați în gând despre ce carte este vorba. **Faceți acest lucru repede, vă rog**.







Să testăm acum capacităţile de vizualizare, despre care aţi învăţat ceva mai devreme. Vizualizaţi cartea luându-şi zborul şi dispărând în nori.

Bun! Veţi vedea în Anexă că au mai rămas şase cărţi.

Dacă v-aţi făcut bine treaba, cartea pe care aţi ales-o nu va mai fi acolo. De fapt, eu sunt sigur că nu mai e acolo. Dacă am dreptate şi cartea nu mai e acolo, aţi câştigat. Felicitări! **Învingătorul ia totul!**

(Toate răspunsurile se află în Anexă.)



## PAUZA DE CAFEA...



 În viaţă, „învingători" sunt aceia dintre noi care ştiu să facă un lucru mai bine decât majoritatea: să preia controlul şi să-şi folosească mintea astfel încât aceasta să lucreze pentru ei; şi nu invers.

 Ne petrecem o mare parte din timp meditând asupra aceluiaşi dialog interior care ne îndeamnă să nu facem un anumit lucru, concentraţi fiind – într-un fel sau altul – asupra eşecului.

 În egală măsură, o mare parte din timp ne concentrăm asupra ocaziilor pierdute, repetând afirmaţii ca „ar fi trebuit să" şi „aş fi putut să" şi angajându-ne în alte forme de gândire distorsionată.

 Aceeaşi putere a gândului şi a imageriei, precum şi tendinţa acestora de a deveni realitate, este valabilă atât pentru procesele de gândire negativă, cât şi pentru cele de gândire pozitivă.

 Cercetătorii care au studiat cele două stări pereche, optimismul şi pesimismul, au descoperit nişte lucruri interesante legate de aşteptări: optimiştii cred în rezultatele favorabile şi le aşteaptă, nu *speră* că lucrurile vor lua această întorsătură. În cazul pesimiştilor intervievaţi, aceştia se aşteptau la un rezultat slab.

 Atitudinea – care este un mod specific de a gândi şi deci de a simţi – este crucială; iar atitudinea se învaţă. În acest joc al vieţii, nu suntem chiar atât de neajutoraţi cum le place unora să creadă.

 Mintea este expertă în crearea de imagini – în vizualizare. Imaginaţia este foarte puternică. Gândirea distorsionată este pură imaginaţie, combinată cu imagerie.

 Dacă învăţăm să ne folosim imaginaţia într-un mod controlat, putem atinge succesul în toate domeniile vieţii. Totul începe cu un gând.

 Vizualizarea rezultatelor și realizarea de „călătorii mentale în timp" reprezintă o modalitate eficientă de atingere a scopurilor și de transformare a viselor în realitate.

 De ce este vizualizarea atât de puternică și de eficientă? Ea creează noi circuite neuronale pe baza experienței, chiar dacă lucrurile nu s-au *petrecut în realitate*. Neuroștiințele ne-au arătat faptul că gândurile noastre modifică legăturile neuronale și chimia creierului.

 Mintea subconștientă este cheia succesului în cazul sportivilor; aceștia utilizează frecvent vizualizarea, pentru a-și consolida circuitele neuronale.

 Mulți oameni de succes din toate categoriile sociale se folosesc de un dialog interior eficient și de o imagerie puternică, adoptând procesul vizualizării pentru a-și vedea scopurile și visele deja realizate. Metoda care constă în a face astfel încât o anumită situație să semene mai mult a „realitate" elimină gândirea distorsionată și încurajează acțiunea.

## CAPITOLUL 9

*Ne aflăm cu toții în mocirlă,*
*dar unii dintre noi privesc către stele.*
Oscar Wilde

# O VIAȚĂ MINUNATĂ

Este clar deja – sau, mai bine zis, ați devenit conștienți de acest lucru – că viața voastră de până acum este rezultatul tuturor gândurilor și credințelor pe care le-ați avut de-a lungul anilor. Toate acestea reprezintă ceea ce numim „trecut". Ceva ce nu putem schimba.

Amintirile experiențelor trăite sunt mărturii ale gândurilor și sentimentelor noastre trecute. Tot ceea ce avem acum – și ceea ce este, desigur, extrem de prețios – e „momentul prezent". Așa cum spunea cândva Tennessee Williams:

„Viața toată e o amintire, cu excepția momentului prezent, care trece atât de repede, încât abia dacă apuci să-l vezi trecând."

Important pentru noi este *acum*, deoarece gândurile și credințele noastre și, în consecință, vorbele și faptele noastre ne vor crea viața *viitoare*. Dar puterea, în ceea ce privește acest viitor, stă în „acum" – în momentul prezent. Puterea propriei minți este cea care va decide ce fel de viață veți duce de acum încolo.

Acest lucru se poate realiza, după cum știți, prin gestionarea percepțiilor – cu alte cuvinte, prin schimbarea gândirii și adoptarea unei alte perspective. Aveți în vedere, de pildă, cu cine anume vă comparați și gândiți-vă la așteptările pe care le aveți. Nu uitați de puterea unui mod de a gândi optimist, în opoziție cu un mod de a gândi pesimist. Știm ce forță poate avea mintea, atunci când „schimbăm

poziția comutatorului", punând sub semnul întrebării o anumită credință.

Ați văzut cât îi este de ușor minții umane să stăruie asupra unor gânduri negative, care nu sunt de niciun ajutor. Iar atunci când mintea voastră se agață de niște gânduri bune, pozitive, cu privire la propria persoană, vă grăbiți să le respingeți, din cauza unor tipare de gândire „distorsionată" (pe care le-am analizat în Capitolul 2). Ei bine, dacă sunteți capabili să închideți ușa și să respingeți niște gânduri pozitive, puteți face același lucru și când este vorba despre gânduri negative cu privire la voi înșivă. Așa cum am văzut mai devreme, „punerea în discuție" a unor astfel de gânduri face ca ele să-și piardă orice putere și vă oferă un nou mod de a gândi despre lucruri. Acest mod nou și diferit de a gândi:

- creează sentimente diferite, care
- duc la un comportament diferit, care
- duce la experiențe diferite, care
- duc la o viață diferită.

Și „reacția în lanț" se manifestă iar și iar.

Acum, aflându-ne aproape de finalul călătoriei noastre prin mintea umană, aș dori să vă mai spun încă o dată că nu e niciodată prea târziu să vă schimbați gândirea. Uitați de felul în care ați abordat lucrurile până acum. S-a terminat. Resentimente, vinovăție, „ar fi trebuit să", „aș fi putut să" – da, firește că sunt toate acolo, ca o moștenire a gândirii voastre din trecut. Țineți minte următorul lucru:

**Probabil că ați făcut tot ce puteați face, ținând cont de *tiparul mental pe care îl aveați la momentul respectiv.***

Se înțelege de la sine că în anumite situații ați fi procedat diferit, dacă procesul vostru de gândire *ar fi fost* diferit. Dar nu a fost așa. Și totul ține de trecut. Fiți conștienți de faptul că nu puteți schimba trecutul. Ceea ce puteți face însă – fapt care reprezintă și mesajul acestei cărți – este să vă exersați singura putere pe care chiar o aveți. Puterea asupra gândurilor voastre.

Faptul că mai demult – să zicem în 1970, în 1981 sau în 2009 – gândeați într-un anume fel despre un anumit lucru (pe baza *credințelor* pe care le aveați la momentul respectiv) nu înseamnă că trebuie să aveți și acum *aceleași* credințe.

Câți oameni n-ați auzit spunând că, fiind ei înșiși părinți acum, știu prin ce au trecut părinții lor și motivul pentru care aceștia s-au purtat cu ei într-un anumit fel? Odată cu această nouă cunoaștere, pot dispărea dezacorduri și resentimente adânc înrădăcinate. Astfel, oamenii își schimbă gândurile despre trecut. Acest lucru le schimbă gândirea din prezent și, prin urmare, viitorul.

Schimbați-vă, așadar, gândurile despre trecut. Iertați-vă pentru cele petrecute atunci. Analizați lucrurile întâmplate și *vechile* voastre gânduri cu privire la acestea. Priviți-le, îndepărtând vechile „filtre" și, din noua perspectivă, încercați să vă dați seama dacă nu cumva tiparul de gândire „distorsionată" dinainte este de vină pentru unele dintre amintirile pe care le aveți. Nu uitați că:

**Opiniile nu sunt fapte.**

Dacă simțiți încă furie față de oameni din trecut (așa cum aminteam în Capitolul 6), poate că este timpul să vă eliberați de ea. Orice ar fi făcut acele persoane s-a datorat unei gândiri „greșite" de care au dat dovadă și *ele*. Examinați modul în care *voi* ați gândit lucrurile – poate că furia față de aceste persoane nu este justificată. Poate că nu era nevoie să vă certați cu respectivele persoane.

Aceasta nu înseamnă, neapărat, să spuneți că există justificări pentru comportamentul acestora. Nu faceți decât să dați drumul „balonului cu sfoară cu tot" și să îl lăsați să plece – vă eliberați. Voi sunteți cei care au de câștigat. Atunci când vă agățați de gânduri „toxice", irosiți energia acestui prețios moment prezent. Dacă n-o

puteți face pentru *alții*, gândind că e prea mult, poate reușiți s-o faceți pentru *voi înșivă*.

Ce *este*, așadar, această fericire din această viață minunată? Termenul evocă imagini diferite unor persoane diferite. Vă amintiți că totul ține de percepție, nu-i așa? Repet, deținând controlul asupra gândirii voastre, voi sunteți cei care pot „schimba poziția comutatorului". Este într-adevăr fericirea o stare permanentă?

Ați cunoscut vreodată un om care să fie fericit mereu? Ce spuneți despre cei care au o grămadă de bani? Cât de scurtă le-a fost fericirea înainte de a se întoarce la starea obișnuită de mulțumire? Dar despre cei pentru care stima de sine este determinată strict de dorința de a face avere și de a avea tot mai mult? Dacă își pierd apoi averea – așa cum auziți că se întâmplă adesea, fie din cauza risipei, fie din pricina unor investiții neinspirate –, ce le mai rămâne?

Banii s-au dus și la fel și stima lor de sine. Așa cum spunea Richard Armour:

**Banii vorbesc –**
**Nu pot nega.**
**I-am auzit**
**Spunându-mi: „Pa!"**

Cei mai mulți oameni amână să fie fericiți, pe motiv că va veni ea, fericirea, cândva, mai târziu. Și, totuși, momentul prezent este tot ce avem. De câte ori nu-i auziți pe ceilalți spunând: voi fi fericit când o să am o nouă slujbă, când o să-mi găsesc un nou prieten/o nouă prietenă, când o să-mi schimb domiciliul, când o să slăbesc, când o să-mi permit un Aston Martin, când o să câștig la loterie, când o să termin cu examenele sau când o să scriu un bestseller? Dar în timp ce așteptați fericirea, irosiți acest prețios moment prezent, punându-vă viața în așteptare.

Totuși, nu-i așa că avem clipe de fericire? V-ați bucurat în ultima vreme de o masă bună? Ați văzut un film sau o piesă de teatru care

*Lucrul pe care îl irosim cel mai mult în viață este viața însăși.*

v-a plăcut? Sau poate că v-ați bucurat când ați primit felicitări de la șeful dumneavoastră pentru o treabă bine făcută. Sau văzând expresia de pe fețele copiilor voștri, când i-ați dus la târg ori la ultimul film din seria *Harry Potter*. Sau poate că vă bucurați atunci când vă aflați la cursul de gastronomie care se ține în fiecare săptămână.

Încercați să vedeți dacă vă amintiți măcar trei lucruri care v-au făcut fericiți în ultima vreme. S-ar putea să fiți tentați să folosiți alt cuvânt, pentru a descrie respectivele experiențe. Dar probabil că este vorba, la urma urmei, despre același sentiment.

Cât de repede vi le-ați amintit? Destul de repede, mă gândesc eu. Clipe de fericire, în care v-ați simțit bucuroși, satisfăcuți sau mulțumiți. Și, totuși, dacă cineva v-ar întreba dacă v-ați simțit fericiți, mulți dintre voi ar face, probabil, o pauză lungă înainte de a răspunde. Poate că e doar o chestiune de semantică. Poate că așteptările pe care le avem de la lume ne fac să ne simțim nemulțumiți, fericirea presupunând o stare permanentă pe care ar trebui să încercăm să o atingem în această viață.

Știm, totuși, că în viață sunt momente în care ne aflăm într-o stare de stres, la nivel fizic sau psihic, când ne simțim copleșiți, când suntem neliniștiți sau supărați din anumite motive. Și știm că ne putem schimba gândirea, astfel încât să ne ajute să facem față acestor situații.

În mod similar, știm că ne putem schimba punctul de vedere, pentru a ne simți fericiți. Cine spune că fericirea nu poate veni în „porții" mai mici? Cum e cu acele trei exemple de care v-ați amintit mai devreme? Ați fost fericiți pe moment. **Clipa este tot ce avem**. Dacă amânăm fericirea pentru o dată ulterioară, ce se întâmplă când o să (haideți să reluăm lista pe care o aminteam mai devreme):

- aveți o nouă slujbă;
- găsiți un nou prieten/o nouă prietenă;
- schimbați domiciliul;
- slăbiți;



- vă permiteți un Aston Martin;
- câștigați la loterie;
- terminați cu examenele;
- scrieți un bestseller?

Atunci când reușiți să realizați aceste lucruri – cândva, în viitor – ce alte motive de stres și tensiune vă va fi scos în cale viața în momentul îndeplinirii aspirațiilor sau atingerii scopurilor urmărite?

Rezultatul? Poate că ați avut succes în a realiza acel lucru despre care gândeați că are să vă aducă o stare de „fericire". Numai că acum l-ați înlocuit cu o nouă afirmație de genul „voi fi fericit când...", pentru a lua în considerare noile probleme. Ceea ce reprezenta viitorul a devenit acum „prezent" – v-ați găsit o nouă slujbă, ați slăbit, dar acum există un nou set de obstacole de trecut sau aspirații de realizat în „viitor". Așa încât fericirea ve veni „atunci când voi...". Astfel, procesul continuă; vă irosiți prezentul, cerând vieții, din nou, să aștepte, din cauza unui mod distorsionat de a gândi.

„Nu trăi ca și cum ai avea o mie de ani în fața ta. Soarta este alături de tine; devino bun cât viața și puterea încă îți aparțin."

**Marcus Aurelius**

Ideea este următoarea: în viață, întotdeauna va apărea câte ceva care să vă saboteze gândirea. Admiteți că, pentru a ajunge să trăiți această „viață minunată", trebuie să acceptați faptul că starea neclară de „fericire" este un lucru în totalitate *subiectiv*. O denumire mai exactă a ceea ce caută, de fapt, majoritatea oamenilor ar fi, probabil, *mulțumirea*. Aceasta este un sentiment sau o stare care te însoțește *permanent*, și nu momente singulare plăcute care au un final, cum ar fi o înghețată de ciocolată, o petrecere care urmează premierei unui film sau un weekend petrecut la Paris.

Fericirea nu va fi niciodată un loc în care vei ajunge în cele din urmă. Cineva a spus, cândva, că fericirea în viață poate fi atinsă printr-o formulă simplă: *înmulțirea* momentelor de bucurie și *scurtarea* celor de durere și disconfort. Oamenii fericiți tind să aibă, în general,

un sentiment pozitiv față de lume, dar și ei au de făcut față, în mod inevitabil, unor schimbări emoționale și de dispoziție.

Nenumărate studii arată că „abilitățile" de gândire pe care le au aceste persoane sunt cele care le ajută să facă față, atunci când observă negativismul formându-se în mințile lor; acești oameni „fericiți" sunt capabili să înlăture negativismul care le atacă psihicul mult mai rapid decât persoanele pentru care au o „configurație" nefericită a minții. Mai mult decât atât, cei dintâi trăiesc în acord cu valorile lor, iar acest lucru are ca „efect secundar" o stare de fericire.

Deși oamenii „fericiți" au la rândul lor gânduri negative care le trec prin minte, apărând și dispărând, *reacția* lor față de acestea este mult mai sănătoasă. Ei privesc aceste gânduri ca atare – ca pe niște simple gânduri. Pe de altă parte, persoanele negativiste privesc gândurile ca pe o *realitate*, și nu ca pe niște cogniții care trebuie validate. Ce ponturi ar trebui, deci, să aflăm de la oamenii cu înclinații mai sănătoase și o atitudine optimistă față de viață?

Cercetătorii au identificat mai multe „constante" – cele zece menționate în continuare – caracteristice persoanelor care susțin că trăiesc o stare de fericire și că se bucură de viață:

1. Percepția faptului că dețin controlul.
2. Optimism.
3. Așteptări și scopuri realiste.
4. Exercițiu fizic și o stare de sănătate bună.
5. Stimă de sine sănătoasă.
6. Personalitate deschisă.
7. Relații strânse cu ceilalți.
8. Timp liber (și hobby-uri).
9. Un „sistem" de sprijin.
10. O ocupație care oferă satisfacții.

Repet: modalitatea de atingere a unei stări de mulțumire – de „fericire" – constă în gestionarea percepțiilor; cu alte cuvinte, schimbarea gândirii și adoptarea unei perspective diferite asupra lucrurilor.



„Schimbați poziția comutatorului", punându-vă sub semnul întrebării o credință. O altă modalitate, firește, este aceea de a vă ocupa de lucruri care vă fac plăcere.

## „Trecutul", „prezentul" și „viitorul"

Ne petrecem o mare parte din viață trăind în **trecut** sau gândindu-ne la **viitor**. Regretele legate de trecut și grijile în ceea ce privește viitorul fac ca „momentul prezent" să fie compromis. Trebuie să acceptăm faptul că viitorul este incert. Și nu trebuie să uităm că putem schimba viitorul doar aici, în prezent. Poate că nu putem să schimbăm trecutul (deși putem învăța din el), dar ne putem asigura că plănuim ce facem *acum* – care în curând va ține de trecut –, având în vedere lucrurile pe care dorim să le schimbăm.

Mulți dintre voi ați avut, poate, norocul de a vedea filmul *Scrooge*, realizat în 1970 – o adaptare cinematografică extrem de apreciată a *Colindei de Crăciun* scrisă de Charles Dickens în 1843. Așa cum probabil știți, Ebenezer Scrooge este vizitat de trei spirite – Spiritul Crăciunului Trecut, al Crăciunului Prezent și al Crăciunului Viitor. Este o poveste minunată, optimistă, care vorbește despre salvare și iertare, care prezintă într-un mod impresionant modul în care fiecare dintre noi are capacitatea de a-și schimba viața.



*Scrooge* – o apariție fantomatică

*Trecutul este istorie, viitorul e un mister, dar prezentul este un dar. De aceea se cheamă „prezent“*[1]*.*

1 În limba engleză, „present" (prezent) mai înseamnă și „dar, cadou".

Spiritul Crăciunului Viitor îi dezvăluie lui Scrooge soarta care îl așteaptă, ceea ce este suficient pentru o schimbare de comportament din partea lui, acesta renunțând la goana după bani și posesiuni materiale, precum și la lăcomie. Scrooge realizează că nu are decât *un singur* mod de a-și schimba viitorul – făcând schimbări în prezent. El descoperă brusc că viața e bună, că timpul zboară și că deodată nu mai ești aici. Dându-și seama câtă bucurie există în viață, își propune să facă din momentul prezent o experiență minunată pentru el și pentru cei din preajma sa. *Scrooge* este o poveste înduioșătoare, plină de învățăminte morale, care ne învață multe despre modul în care o schimbare a gândirii creează o „reacție în lanț" ce influențează viețile multor oameni. Ea ne arată cum putem lăsa trecutul în urmă și cum ne putem modela viitorul, fiind la fel de relevantă astăzi, ca și în vremea lui Dickens.



*Scrooge* descoperă o nouă perspectivă asupra vieții

Păstrând același ton optimist, mesajul fiind ușor diferit, este cineva care poate rezista farmecului acestui film sau care să nu fie impresionat de producția din 1946 a regizorului Frank Capra, *O viață minunată*? Mesajul filmului e simplu, dar profund. Fiecare dintre noi este important și are o contribuție de adus în viață. Este un film care îți dă de gândit. De fapt, a fost adesea numit „filmul gânditorilor".


*O viață minunată* – intervenția angelică

James Stewart joacă rolul lui George Bailey, un bărbat care își sacrifică propriile vise de dragul celorlalți locuitori ai unui orășel numit Bedford Falls. În ajunul Crăciunului, disperarea îl împinge să încerce să-și ia zilele, dar este salvat de îngerul lui păzitor (Clarence Oddbody), care îi dezvăluie cum ar fi arătat lumea fără el. George nu-și dăduse seama cât de multe realizase în viață, dar se convinge – observând „reacția în lanț" generată de contribuția adusă de el – că orașul ar fi fost foarte mohorât și foarte sărac, dacă nu s-ar fi născut el.

În scena de final, există și o recompensă pentru Clarence – atunci când fiica cea mică a lui George îi spune tatălui ei că ori de câte ori se aude un clinchet de clopoțel, un înger își primește aripile. Este


*O viață minunată* – redescoperirea bucuriei

imposibil de subestimat forța, atemporalitatea și inspirația acestui film. Este un film care ne învață că viața – indiferent ce cale am apuca până la urmă – e cu adevărat minunată. Ne arată că oricât de neînsemnați ne-am simți, suntem legați unii de alții și ne influențăm reciproc viețile. Filmul în sine este, cu adevărat, o experiență care îți schimbă viața.

Putem folosi învățămintele morale care se regăsesc în aceste două filme minunate, pentru a ilustra faptul că viața noastră se poate schimba, dacă facem efortul de a ne schimba gândirea. „Reacția în lanț" se manifestă în permanență. Schimbarea gândirii – trecerea de la gânduri nesănătoase la gânduri bune și creative – ne schimbă comportamentul, precum și situațiile în care ne găsim, influențându-i și pe cei cu care intrăm în contact. Viața noastră contează, chiar dacă – la fel ca George Bailey – nu ne-am urmărit scopurile. Și nu e niciodată prea târziu pentru a ne schimba viitorul. Aici, în prezent.

**Dacă tu crezi că poți, înseamnă că poți.**

Nu ezitați deci: schimbați-vă gândirea – schimbați-vă viața.

## PAUZA DE CAFEA...



 Viața voastră de până acum este rezultatul tuturor gândurilor și credințelor pe care le-ați avut de-a lungul anilor – ceea ce numim „trecut". Amintirea acelor experiențe reprezintă tot ce aveți.

 Credințele și gândurile pe care le avem în prezent ne vor crea viața viitoare. Puterea minții de care dăm dovadă în prezent este hotărâtoare în ceea ce privește experiențele de viață pe care le vom avea de acum încolo.

 A „pune în discuție" anumite gânduri face ca acestea să-și piardă puterea.

 Un nou mod de a gândi creează sentimente diferite, care generează un comportament diferit, ce conduce la experiențe diferite, care duc la o viață diferită. O „reacție în lanț" care se manifestă iar și iar.

 A stărui asupra vieții trecute poate fi neproductiv. Probabil că ați făcut tot ce puteați face, ținând cont de *tiparul de gândire* pe care îl aveați la momentul respectiv. Nu e necesar să aveți și acum aceleași credințe.

 Nu uitați: opiniile nu sunt fapte.

 Fericirea este, în mare măsură, o chestiune de percepție. Majoritatea oamenilor o amână pentru un moment din viitor, dar tot ce avem este **acum**. „Schimbați poziția comutatorului."

 Starea neclară de fericire este un lucru în totalitate subiectiv. În ceea ce privește modul dumneavoastră de a gândi, va apărea întotdeauna ceva care va încerca să vă saboteze. Schimbați-vă gândirea – ceea ce căutați, de fapt, este starea de mulțumire.



 Ne petrecem o mare parte din viață trăind în trecut sau gândindu-ne la viitor. Poate că nu suntem în stare să schimbăm trecutul (deși putem învăța din el), dar ne putem schimba viitorul – numai că acest lucru trebuie să se petreacă acum, în „prezent".

 „Reacția în lanț" se manifestă în permanență. Precum o piatră aruncată în apă, care creează mici valuri pe întreaga suprafață a apei, și noi putem transforma – printr-o schimbare a gândirii – diverse situații ce au impact asupra celorlalți, ajungând să avem relații mai satisfăcătoare și „o viață minunată".

*„Tot ce înseamnă artă este autobiografie; perla este autobiografia scoicii."*

**Federico Fellini**

# CONCLUZIE: ARTA DE A GÂNDI

Am ajuns la finalul odiseei noastre în mintea umană. Am străbătut-o în lung și-n lat, urmând traseul pe care ne-au purtat *circuitele neuronale*. Sunt convins că vă este clar, acum, că nu este nimic mai puternic decât gândul. Sunteți ceea ce gândiți. Autobiografia voastră începe și se sfârșește cu gândirea voastră.

A gândi este într-adevăr o artă. Așa cum am văzut, nu este, pur și simplu, ceva ce ni se întâmplă. Este ceva ce facem noi. Atunci când Descartes a făcut afirmația atât de des citată, „Cuget, deci exist", a avut, bineînțeles, dreptate, din punct de vedere filosofic. Dar a ne identifica într-o prea mare măsură cu propria minte este un lucru care ne creează probleme.

Am văzut că gândirea distorsionată preia controlul asupra minții, lăsându-ne fără nicio putere. Ajungem să ne identificăm cu vârtejul de gânduri ce ne poartă de-a lungul și de-a latul unor trasee pe care am prefera să nu le urmăm.

Problema, pentru cei mai mulți dintre noi, este aceea că nu ne folosim mintea în mod corect. De fapt, de multe ori n-o folosim deloc. Devenim sclavii ei, când noi suntem cei care ar trebui s-o controlăm. Ea este cea care ne folosește *pe noi*. Nu uitați că mintea ne este dată nouă, nu noi suntem dați minții. Aveți grijă să vă întipăriți această frază în minte (deja preluați controlul asupra minții dumneavoastră!) și amintiți-vă de ea atunci când vă „luptați" cu acele gânduri iraționale, critice, care vă limitează și care amenință să vă deformeze comportamentul.

Urmărindu-vă gândurile – așa cum am discutat într-unul dintre capitolele anterioare –, ascultați un monolog sau un dialog de pe

poziția de observator, *detașându-vă* în același timp de mintea voastră. Dovada acestui fapt, dacă mai este nevoie de o dovadă, este că nu sunteți una cu mintea voastră. Așadar, dacă vă puteți observa mintea, înseamnă că o puteți controla. Așa cum ați văzut, aveți puterea de a înceta să stăruiți asupra gândurilor negative. Nu faceți acest lucru suprimându-le, ci dându-vă seama că nu sunt decât gânduri, ascultându-le și realizând că, deoarece v-ați detașat de ele și le puteți observa, nu sunteți mintea voastră.

Cât de mulți oameni din lumea noastră nu au de suferit, chiar în momentul de față, din pricina „condiției umane", ce le impune un dialog interior neîncetat, distructiv și inutil care are loc în mintea lor și pe care cred că nu au puterea de a-l controla? Aceste persoane nu și-au dat seama de faptul că se pot elibera de propria minte, făcând efortul de a-și observa gândurile.

Majoritatea oamenilor nu fac acest efort de a-și observa gândurile – nu le-a trecut niciodată prin minte că se poate face așa ceva. Așa cum se întâmplă cu cei mai mulți dintre noi, nu i-a învățat nimeni cum se face acest lucru. Nu le-a trecut niciodată prin cap că poți să faci o pauză – ca și cum ai folosi o telecomandă – și să-ți privești gândirea. Școala n-a fost niciodată interesată să ne învețe singurul lucru – poate cel mai valoros – care probabil ne-ar echipa cel mai bine pentru a face față vicisitudinilor vieții.

Istoria ne este cel mai bun profesor. Ce contribuție a avut în viața noastră vechiul mod de a gândi? Fiecare aspect al vieții – sănătate, profesie, statut financiar, viață sentimentală – a depins de gândirea noastră și de comportamentul determinat de aceasta.

Care a fost „reacția în lanț" generată de acel vechi și limitat mod de a gândi, în cadrul căruia mintea l-a controlat pe gânditor? Atunci când oprim „pălăvrăgeala" ce ne secătuiește de *energie*, putem atinge o stare în care, în mod conștient, micșorăm numărul gândurilor prin intermediul observării, controlului și al unei anumite „tăceri" – sau cum doriți să-i spuneți.



Mintea poate fi apoi folosită într-un mod mult mai creativ – sub toate aspectele acestui termen. Mari artiști și inventatori au vorbit despre faptul că ideile și inspirația le-au venit în momente în care mintea le era „tăcută". „Arta" lor a fost concepută cu ajutorul artei de a gândi corect.

Începeți, așadar, chiar de astăzi să vă creați destinul – să vă scrieți autobiografia. Puterea vă aparține... *puterea minții*.

Rețineți însă un lucru. Faptul că ați citit despre procesele de gândire care au loc în mintea umană v-a ajutat, probabil, să fiți mai conștienți de mintea voastră. Acesta este scopul cărții. Acum trebuie să începeți să lucrați și să vă schimbați modul de a gândi. Este momentul să treceți la acțiune. Altfel, veți fi precum acea persoană care, intrând într-o librărie, s-a adresat vânzătoarei astfel:

— Fiți amabilă, ați putea, vă rog, să-mi spuneți unde găsesc secțiunea *self-help*?

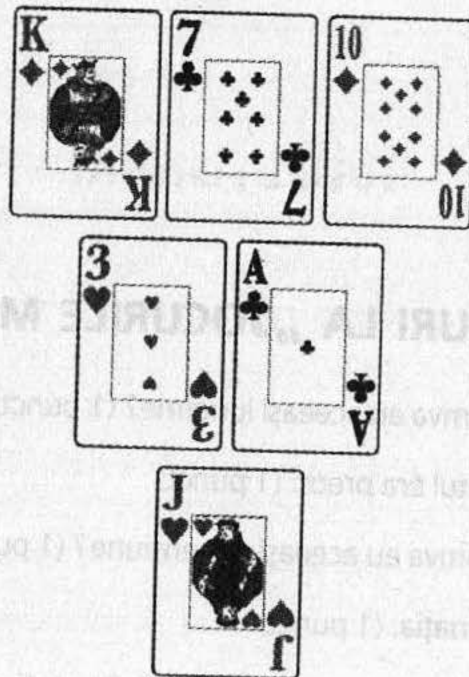
— Aș putea, a răspuns vânzătoarea, dar atunci care ar mai fi rostul acestei secțiuni?



# ANEXĂ:
# RĂSPUNSURI LA „JOCURILE MINȚII"

1. Nu cumva au aceeași lungime? (1 punct)
2. Bărbatul era preot. (1 punct)
3. Nu cumva au aceeași dimensiune? (1 punct)
4. Imaginația. (1 punct)
5. Chirurgul era mama băiatului. (Nu toți chirurgii sunt bărbați.) (1 punct)
6. Sunt 16. (1 punct)
7. „... chiar bancnota?" (1 punct)
8. „... niște copii mai mari." (1 punct)
9. „... îl face bucățele." (1 punct)
10. Paul. (1 punct)
11. „Watson, ești un tâmpit! Cineva ne-a furat cortul!" (10 puncte)

12.



Uitați-vă! Ce carte lipsește? Cartea pe care ați ales-o nu este aici, nu-i așa? Puterea minții? A atenției? Spuneți-i cum doriți. Felicitări! (10 puncte)

## Punctaj:

- 10 puncte și peste (10-30): puterea vă aparține – *puterea minții*.
- Sub 10 puncte: mintea dumneavoastră este precum o coală albă de hârtie!

# Mulțumiri


## Imagini

**Alamy Images**: Scott Camazine, p. 227, Oredia, p. 232, Moviestore Collection Ltd, p. 283; **Getty Images**: James N. Arrington / iStock Vectors, pp. 36 și 163; **Rex Features**: Snap, p. 281, Everett Collection, p. 284 (ambele).

## Text

Citatul de pe pagina 263 din „Winning? It's all in the mind", *The Times*, 04/02/2010, © *The Times* și 4 februarie 2010/nisyndication.com.

Every effort has been made to trace the copyright holders and we apologise in advance for any unintentional omissions. We would be pleased to insert the appropriate acknowledgement in any subsequent edition of this publication.

Au fost făcute eforturi deosebite pentru a găsi deținătorii drepturilor de autor și ne cerem scuze anticipat pentru eventualele omisiuni neintenționate. Vom fi încântați să aducem mulțumirile corespunzătoare, în orice ediție ulterioară a acestei publicații.